

เลิกดื่ม “กาแฟ” ทำให้ “ปวดหัว” จริงหรือ?



คนที่ติดกาแฟ ดื่มกาแฟทุกเช้าหรืออาจจะวันละหลายแก้ว แต่ก็น่าจะทราบกันดีว่าการดื่มกาแฟมากๆ อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เลยพยายามเลิกดื่ม แต่การเลิกดื่มกาแฟหลังจากที่ดื่มติดต่อกันมานาน อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติได้

เลิกดื่มกาแฟ ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายบ้าง?

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้ข้อมูลว่า กาแฟมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่า คาเฟอีน (Caffeine) โดยคาเฟอีนมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า รู้สึกตื่นตัว แต่หากดื่มกาแฟเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย อาจส่งผลให้ขาดกาแฟไม่ได้ และอาจมีอาการที่เกิดจากการขาดคาเฟอีนหากเลิกดื่มกาแฟอย่างฉับพลัน

ภาวะการขาดคาเฟอีนอย่างเฉียบพลัน มักเกิดในช่วง 12-24 ชั่วโมงหลังการบริโภคคาเฟอีนครั้งสุดท้าย อาการจะรุนแรงที่สุดในช่วง 20-48 ชั่วโมง และอาการนี้อาจคงอยู่ภายใน 7 วัน ซึ่งอาการที่พบบ่อยมากที่สุด คือ ปวดศีรษะ นอกจากนี้แล้ว อาจเกิดภาวะ อ่อนเพลีย ง่วงซึม หดหู่ ไม่มีสมาธิได้ แต่ถ้าหากร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไปอาการจะดีขึ้นภายในครึ่งชั่วโมง

-อาการเริ่มต้น ของคนที่ติด “คาเฟอีน”

วิธีลดกาแฟอย่างปลอดภัย

- 1.ค่อยๆ ลดปริมาณการบริโภคลงภายในระยะเวลา 7-14 วัน เพื่อป้องกันอาการขาดคาเฟอีนที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- 2.จำกัดปริมาณในการดื่มเช่น การลดขนาดของถ้วยกาแฟ และจำกัดจำนวนครั้งในการดื่มต่อวัน

3.เปลี่ยนไปใช้เครื่องดื่มชนิดอื่นซึ่งมีส่วนผสมของคาเฟอีนในปริมาณที่ต่ำกว่า เช่น ชา โกโก้ เครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นต้น

ดื่มกาแฟแล้วทำไมหายปวดหัว

การดื่มกาแฟและความรู้สึกที่หายปวดหัวนั้นมีความเชื่อมโยงกันผ่านสารคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟ คาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้รู้สึกตื่นตัวและลดอาการเหนื่อยล้า

อาการปวดหัวบางประเภท เช่น ปวดหัวจากการขาดคาเฟอีนหรือปวดหัวจากความเครียด สามารถบรรเทาได้ด้วยการดื่มกาแฟ เพราะคาเฟอีนช่วยในการขยายหลอดเลือดที่อาจช่วยลดความดันภายในหัวและบรรเทาอาการปวดหัว

**การไม่ยอกได้ ไม่ยอกมี ไม่ยอกเป็นเจ้าของต่อ
สิ่งใดๆ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นสุขได้**



ที่มา: ขอขอบคุณ <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

