

ผลกระทบต่อสุขภาพของ “กาแฟลัม” ที่ไม่มีใครเคยบอกคุณ



“กาแฟลัม” เป็นหนึ่งในเมนูฮิตประจำคาเฟ่ หรือร้านกาแฟในปัจจุบัน แต่บางสิ่งก็ไม่เหมาะสมที่จะจับคู่กัน ซึ่งก็ไม่มีใครเคยบอกว่า “กาแฟลัม” นั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด และนี่คือผลกระทบด้านสุขภาพของ “กาแฟลัม” ที่อาจจะ成为เครื่องดื่มแก้ปวดของใครต่อใคร

การผสมกาแฟกับน้ำลัมนั้นนอกจากจะเป็นการลดทอนรสชาติอันยอดเยี่ยมของกาแฟที่ผ่านการคั่วอย่างพิถีพิถันแล้ว น้ำลัมยังเปลี่ยนรสชาติของกาแฟไปโดยสิ้นเชิง และนอกจากนั้นผู้เชี่ยวชาญด้านกาแฟยังบอกอีกว่าการผสมเครื่องดื่มทั้งสองชนิดที่มีค่า pH ต่างกันอย่างมากอาจส่งกระทบ

ต่อองค์ประกอบทางเคมีของแต่ละอย่าง อย่างรุนแรงอีกด้วย อย่างไรก็ตามการผสมกาแฟกับน้ำลัมส่งผลต่อร่างกายมากกว่าแค่รสชาติ เพราะมันอาจทำให้ปวดท้องได้ ทั้งน้ำลัมและกาแฟเป็นอาหารที่มีความเป็นกรดสูง กาแฟยังกระตุ้นการผลิตกรดในกระเพาะอาหารอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้อาจนำไปสู่ภาวะกรดไหลย้อน หรืออาการแสบร้อนกลางอก

นอกจากนี้ การผสมกาแฟกับน้ำลัมยังอาจส่งผลต่อการดูดซึมสารอาหารได้อีกด้วย “แทนนิน (สารประกอบฟีนอลละลายน้ำที่มีอยู่ในพืชหลายชนิด) ที่พบในกาแฟสามารถยับยั้งการดูดซึมวิตามินซีจากน้ำลัมได้ ดัง

นั้น หากคุณต้องการวิตามินซีอย่างเต็มที่ ควรเว้นระยะห่างระหว่างการดื่มเครื่องดื่มทั้งสองชนิดนี้ประมาณ 1 ชั่วโมง

สำหรับใครที่ต้องการเติมกลิ่นลัมให้กับกาแฟโดยไม่เปลี่ยนองค์ประกอบเดิมคือการใช้สารสกัดดอกลัม ด้วยการทำกาแฟเย็นหรือนำไปแช่เย็น (flash-chilled) ที่บ้านแล้วเติมวิปครีมกึ่งตั้งยอดผสมกับวานิลลาแท้ สารสกัดดอกลัม และน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำเชื่อมเมเปิ้ลหรือสารสกัดจะไม่ไปรบกวนค่า pH ของกาแฟ เพราะมันเข้ากันได้เป็นอย่างดียอดเยี่ยม ช่วยคงรสชาติธรรมชาติของกาแฟไว้ แต่ก็ยังเพิ่มเลเยอร์บางเบาของกลิ่นลัมที่เข้ากันได้ดีและอร่อยมาก

**อย่าบองว่าทุกปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องทุกข์ ให้มองว่าเป็นสิ่ง
ธรรมดาที่เราต้องตองพบเจอ ก็จะทำให้เราไม่ทุกข์ได้**



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

