

11 ปัญหาสุขภาพที่ควรเลี่ยงการดื่มกาแฟ ก่อนสุขภาพแย่ ฟังหนักกว่าเดิม

แม้ว่ากาแฟจะเป็นเครื่องดื่มที่คนวัยเรียนและวัยทำงานชื่นชอบหรือต้องดื่มเป็นประจำ เพราะเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้เกิดการตื่นตัวหรือรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ทราบหรือไม่ว่าเครื่องดื่มชนิดนี้ก็มีส่วนในการให้โทษต่อร่างกายได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคบางชนิด วันนี้เราจึงได้รวบรวมเอา 11 โรคที่ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพมาแบ่งปันให้ได้ทราบกันค่ะ

1. โรคนอนไม่หลับ

อย่างที่สาว ๆ ทราบดีว่ากาแฟคือเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมีส่วนทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับหรือเป็นโรคนอนไม่หลับอยู่แต่เดิมแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการดื่มที่ดีที่สุด โดยเฉพาะในช่วงเวลาบ่าย 2 เป็นต้นไป

2. โรคความดันโลหิตสูง

เนื่องจากกาแฟมีทั้งคาเฟอีนและสารกลุ่มไคโธรอน ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้มีฤทธิ์ในการเพิ่มการทำงานของหัวใจ จึงทำให้หลอดเลือดเกิดการหดตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ดื่มในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะที่ไม่สามารถควบคุมอาการได้

3. โรคคอหอย

เนื่องจากคาเฟอีนมีผลต่อการเพิ่มความดันที่ตาสูงขึ้นได้ ดังนั้นสาว ๆ ที่เป็นโรคคอหอยจึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนเพื่อไม่ให้อาการของโรคคอหอยแย่ลง

4. โรคกระดูกพรุน

คาเฟอีนคือสารที่มีฤทธิ์ในการขับแคลเซียมออกจากร่างกาย ดังนั้นจึงมีโอกาสทำให้ความหนาแน่นของแร่ธาตุในกระดูกลดน้อยลงตามไปด้วย ดังนั้นกาแฟจึงมีโอกาสทำให้สาว ๆ ที่เป็นโรคกระดูกพรุนมีอาการที่รุนแรงยิ่งขึ้นได้

5. โรคไขมันในเลือดสูง

ในกาแฟมีสารที่อยู่ในกลุ่มไตรเทอร์พีน ซึ่งสารดังกล่าวนี้มีผลต่อการทำให้คอเลสเตอรอลโดยรวมและไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น ดังนั้นสาว ๆ ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงจึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ เพราะฤทธิ์กาแฟอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้ดีพอสมควร

6. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ

สำหรับใครที่เป็นโรคกระเพาะอาหารที่มีอาการรุนแรง ไม่ควรดื่มกาแฟเลย เพราะงานวิจัยค้นพบว่ากาแฟมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการปวดท้อง และทำให้อาการจากโรคทางเดินอาหารรุนแรงยิ่งขึ้น

7. โรคเบาหวาน

เนื่องจากกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ดื่มในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ในกรณีที่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ดีเสมอ แพทย์อาจจะอนุญาตให้ดื่มกาแฟที่ไม่เติมน้ำตาล นม หรือครีม และควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสม

8. ลำไส้แปรปรวน

สำหรับใครที่มีอาการลำไส้แปรปรวน แนะนำให้หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ เพราะเครื่องดื่มชนิดนี้มีโอกาสไปกระตุ้นให้เกิดอาการปวดท้องหรือท้องเสียตามมาได้

9. ภาวะขาดวิตามินบี 1

ในส่วนของผู้ที่อยู่ในภาวะขาดวิตามินบี 1 ควรดื่มน้ำกาแฟไปเลย เนื่องจากกาแฟจะลดการดูดซึมวิตามินบี 1 และกระตุ้นให้เกิดการขับวิตามินบี 1 ออกทางปัสสาวะ จึงส่งผลให้วิตามินบี 1 ในเลือดมีปริมาณที่ลดลง เสี่ยงต่อการทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดระบบประสาท สมอง และหัวใจ

10. ภาวะวัยทอง

ในกลุ่มผู้สูงอายุหรืออยู่ในภาวะวัยทอง แนะนำให้งดดื่มกาแฟ จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก เพราะกาแฟมีฤทธิ์ไปกระตุ้นความดันโลหิต และอาจกระตุ้นการเกิดไขมันแล้ว พร้อมทั้งยังขับแคลเซียมออกจากร่างกายอีกด้วย

11. ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์

ในกลุ่มของผู้ที่กำลังตั้งครรภ์นั้น ควรดื่มน้ำกาแฟที่ปราศจากคาเฟอีนหรือดื่มน้ำที่ปราศจากคาเฟอีน เพราะกาแฟคือตัวการที่จะไปดึงแคลเซียมออกจากร่างกายของคุณแม่ ซึ่งส่งผลต่อทารกในครรภ์ที่มีความต้องการแคลเซียมเพื่อสร้างกระดูกได้ อีกทั้งกาแฟยังมีฤทธิ์ทำให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่าเกณฑ์อีกด้วย และยังเสี่ยงทำให้คลอดก่อนกำหนดได้เช่นกัน

แน่นอนว่ากาแฟไม่เพียงแต่ให้ผลเสียต่อร่างกายเท่านั้น เพราะกาแฟถือเป็นเครื่องดื่มที่ให้ผลดีต่อร่างกายอย่างมากเช่นกัน เพียงแต่บางเครื่องดื่ม ย่อมมีสารต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวบางชนิด ดังนั้นจึงแนะนำให้ศึกษาเครื่องดื่มต่างๆ ก่อนดื่มให้ดี เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด และเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดผลเสียอื่นๆ ด้วยนั่นเอง

มีแต่ใจของสัตว์โลกเท่านั้นที่ไม่สงบและวุ่นวายอยู่
แล้วก็ใช้คำพูดว่า..โลกวุ่นวายเพราะพุทธเจ้าท่านจึง
สอนให้ทำใจให้สงบ เพราะความวุ่นวายมันไม่ใช่เกิด
จากโลกมันเกิดจากใจที่ไม่สงบ

- หลวงปู่แบน ธนากโร -



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

