

ดื่มกาแฟให้ได้คุณประโยชน์...

เสี่ยงปรงรสในปริมาณมาก

เคล็ดลับ สุขภาพดี



กาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่เราชื่นชอบกันทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นอาหารว่างในแต่ละมื้อรวมทั้งเป็นเครื่องดื่มที่ใช้เพื่อการต้อนรับแขกได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยคลายช่วงเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้ร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้คุณผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า การดื่มกาแฟยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย โดยการดื่มอย่างถูกต้องจะทำให้ได้รับคุณประโยชน์มากกว่าโทษ

ธีรวัฒน์ วงศ์วรทัต นายกฤษฎาคม กาแฟและชาไทย ให้ความรู้ว่า นักวิชาการของสถาบันวิจัยทางการแพทย์ในมหาวิทยาลัยหลายแห่งทั่วโลกได้ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องประโยชน์ของการดื่มกาแฟและการดื่มปริมาณเท่าใดจึงจะได้ประโยชน์หรือโทษ โดยพบว่า การดื่มกาแฟทำให้เส้นเลือดใหญ่ในร่างกายมีความแข็งแรงมากกว่าผู้ไม่ดื่มกาแฟ การดื่มกาแฟช่วยป้องกันความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการดื่มกาแฟยังให้สารอนุมูลอิสระในร่างกายมากถึง 1.290



มิลลิกรัม ในขณะที่ชา มีเพียง 294 มิลลิกรัม ถั่วฝักยาว 76 มิลลิกรัม ถั่วแห้งมี 72 มิลลิกรัม และข้าวโพดมี 48 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยอื่น ๆ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว เช่น ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ หากดื่มกาแฟ 2-3 แก้วต่อวัน ลดอัตราการเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน เพราะในกาแฟมีสารประกอบที่เรียกว่า "ควินิน" ที่ช่วยให้ร่างกายผลิต

สารอินซูลินได้ดีขึ้น ลดอัตราการเกิดภาวะความจำเสื่อม เพราะกาแฟมีส่วนช่วยในการไปหยุดยั้งการจับตัวของคอเลสเตอรอลที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย โดยหากดื่มกาแฟ 1 แก้วต่อวันจะช่วยลดความเสี่ยงเป็นต้อกระจกได้ 20 เปอร์เซ็นต์และ 4 แก้วต่อวันจะลดอัตราเสี่ยงได้ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ และการดื่มกาแฟอย่างน้อย 2 แก้วต่อวันจะช่วยลดความเสี่ยงเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ที่สำคัญสารสกัดจากเมล็ดเชอร์รี่กาแฟยังช่วยปรับสีผิว ลดริ้วรอยและทำให้ผิวหนังเรียบเนียนขึ้นด้วย

สำหรับคุณประโยชน์อื่น ๆ ยังช่วยให้เรารู้สึกไม่วังงและตื่นตัว กระฉับกระเฉง ลดความรู้สึกหิวหนวดได้ เนื่องจากมีกาเฟอีน ลดอาการเกิดโรคหืด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดอาการปวดศีรษะ โดยเฉพาะโรคไมเกรน ซึ่งกาแฟอื่นสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้ 40 เปอร์เซ็นต์ และการดื่มกาแฟ 2 แก้วจะช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อภายหลังออกกำลังกายได้ ประมาณ 58 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งกาแฟอื่นจะช่วยคลายความเครียดและทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้นจึงใช้แก้โรคนอนไม่หลับได้ นอกจากนี้สารประกอบที่ชื่อว่า ทริโกไนลีน (Trigoneline) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้กาแฟมีกลิ่นหอมและรสชาติขมมีประสิทธิภาพช่วยในการป้องกันแบคทีเรียและการก่อตัวของแบคทีเรียจึงช่วยป้องกันฟันผุด้วย

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากาแฟจะมีประโยชน์มากมาย แต่สารประกอบที่อยู่ในกาแฟอาจส่งผลกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ ความเหมาะสม หรือความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน รวมไปถึงพฤติกรรมของการปรุงรสกาแฟ เช่น การเติมน้ำ ครีม นมข้นหวาน และน้ำตาลในปริมาณมาก แทนที่จะได้รับประโยชน์จากการดื่มกาแฟก็กลับกลายเป็นว่าได้รับโทษจากน้ำตาลและสิ่งเจือปนอื่น ๆ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีก็ควรปรุงรสกาแฟให้ลดน้อยลงและมารับคุณประโยชน์เต็ม ๆ

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากาแฟจะมีประโยชน์มากมาย แต่สารประกอบที่อยู่ในกาแฟอาจส่งผลกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ ความเหมาะสม หรือความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน รวมไปถึงพฤติกรรมของการปรุงรสกาแฟ เช่น การเติมน้ำ ครีม นมข้นหวาน และน้ำตาลในปริมาณมาก แทนที่จะได้รับประโยชน์จากการดื่มกาแฟก็กลับกลายเป็นว่าได้รับโทษจากน้ำตาลและสิ่งเจือปนอื่น ๆ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีก็ควรปรุงรสกาแฟให้ลดน้อยลงและมารับคุณประโยชน์เต็ม ๆ

จากกาแฟกันดีกว่า...!!

สุดท้ายนี้คือกาแฟไม่ควรถูกทอดทิ้งงาน
“Thailand ASEN Coffee & Tea 2011”
ครั้งที่ 8 งานแสดงสินค้าในธุรกิจกาแฟ
และชาที่ครบวงจรและยิ่งใหญ่ที่สุดใน
ประเทศไทย จัดโดยสมาคมกาแฟและชา
ไทยร่วมกับกรมวิชาการเกษตร กระทรวง
เกษตรและสหกรณ์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้า
หลวง มูลนิธิชาวสวนกาแฟและสมาคม
พืชสวนแห่งประเทศไทย โดยจัดขึ้น ณ
หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์
สำนักงานใหญ่ ระหว่างวันที่ 23-27
มีนาคม 2554 สอบถามเพิ่มเติมโทร.
0-2937-5090-5