ประโยชน์และโทษของกาแฟที่คุณควรรู้

ประโยชน์และโทษของกาแฟที่คุณควรรู้



ดื่มกาแฟทุกวัน คุณรู้ไหมว่ามันส่งผลอะไรกับร่างกายบ้าง

ถ้าเพื่อนๆเป็นคนหนึ่งที่ตื่นมาด้วยกลิ่นหอมของกาแฟทุกเช้า หรือต้องมีแก้วโปรดติดมือระหว่างทำงาน เรามีเรื่องสำคัญมาบอก กาแฟไม่ใช่แค่เครื่องดื่มธรรมดา แต่มีทั้งด้านดีและด้านร้ายที่อาจส่งผลต่อสุขภาพโดยที่คุณไม่รู้ตัว แล้วประโยชน์ที่ว่าเยอะแยะคืออะไร โทษที่แฝงมากับความอร่อยมีอะไรบ้าง มาติดตามพร้อมกันเลย



แม่จันใต้ กาแฟคั่ว หอม เข้ม



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% 1KG

UCC OFFICIAL STORE

Every coffee, every moment



กาแฟคั่วบด : เฮาส์เบลนด์, เอสเพรสโซ่, อาราบิกา, อิตาเลียนโรสต์

250 กรัม

UCC Roast Master กาแฟคั่วบด 250 ก.



Roast.Lab.BKK Premium Blend เมล็ดกาแฟพรีเมียมเบลน

STRAWBERRY CHEESECAKE

THE BARISTRO SIGNATURE



TASTE NOTES:
STRAWBERRY
VANILLA
CREAMY

เมล็ดกาแฟ คั่วอ่อน – Strawberry Cheesecake The Baristro Signature



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% ขนาด 1KG



Bon Bon Espresso Blend | เมล็ดกาแฟคั่วกลางไปเข้ม | อาราบิก้า100% | CASA LAPIN



ปางขอน Honey Process



เมล็ดกาแฟ โคลัมเบีย – Colombia Coffee Bean



RoastLabBkk เมล็ดกาแฟคั่ว Dark Roast เกรดพรีเมี่ยม



Ethiopia lily coffee เมล็ดกาแฟคั่ว บอดี้หนักแน่น หอมฟุ้ง



เมล็ดกาแฟดอยช้าง premium 500G.



Tanmonkey Coffee Dark Game เมล็ดกาแฟคั่วเข้ม ไม่เปรี้ยว Brazil House Blend 250 g.



Monkey ปางขอน กาแฟคั่วบด คั่วใหม่ๆหอมๆๆ (PK2)



Monkey ดอยช้าง คั่วใหม่ คั่วสด ทุกวัน

รู้ลึก รู้จริง กาแฟดีหรือร้าย ขึ้นอยู่กับวิธีดื่มของเพื่อน ๆ

กาแฟไม่ได้มีแค่คาเฟอีน แต่ยังมีสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่อาจทำให้คุณประหลาดใจ มาดูกันว่ากาแฟส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แบ่งให้ชัดเจนแบบจัดเต็มทั้งประโยชน์และโทษ



แม่จันใต้ กาแฟคั่ว หอม เข้ม



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% 1KG

UCC OFFICIAL STORE

Every coffee, every moment



กาแฟคั่วบด : เฮาส์เบลนด์, เอสเพรสโซ่, อาราบิกา, อิตาเลียนโรสต์

250 กรัม

UCC Roast Master กาแฟคั่วบด 250 ก.



Roast.Lab.BKK Premium Blend เมล็ดกาแฟพรีเมียมเบลน

STRAWBERRY CHEESECAKE

THE BARISTRO SIGNATURE



TASTE NOTES:
STRAWBERRY
VANILLA
CREAMY

เมล็ดกาแฟ คั่วอ่อน – Strawberry Cheesecake The Baristro Signature



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% ขนาด 1KG



Bon Bon Espresso Blend | เมล็ดกาแฟคั่วกลางไปเข้ม | อาราบิก้า100% | CASA LAPIN



ปางขอน Honey Process



เมล็ดกาแฟ โคลัมเบีย – Colombia Coffee Bean



RoastLabBkk เมล็ดกาแฟคั่ว Dark Roast เกรดพรีเมี่ยม



Ethiopia lily coffee เมล็ดกาแฟคั่ว บอดี้หนักแน่น หอมฟุ้ง



เมล็ดกาแฟดอยช้าง premium 500G.



Tanmonkey Coffee Dark Game เมล็ดกาแฟคั่วเข้ม ไม่เปรี้ยว Brazil House Blend 250 g.



Monkey ปางขอน กาแฟคั่วบด คั่วใหม่ๆหอมๆๆ (PK2)



Monkey ดอยช้าง คั่วใหม่ คั่วสด ทุกวัน

ประโยชน์ของกาแฟที่คุณอาจไม่รู้

1. **เพิ่มพลังงานและสมาธิ**
2. คาเฟอีนช่วยกระตุ้นสมอง ลดความเหนื่อยล้า ทำให้ตื่นตัวและมีสมาธิมากขึ้น เหมาะสำหรับคนที่ต้องทำงานหนักหรือเรียนต่อเนื่อง

3. **เผาผลาญไขมัน**

4. มีการศึกษาพบว่าคาเฟอีนช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ 3–11% จึงมักเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

5. **ลดความเสี่ยงโรคต่างๆ**

6. **โรคเบาหวานประเภท 2** ดื่มกาแฟเป็นประจำอาจลดความเสี่ยงได้ถึง 23–50%
7. **โรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสัน** สารต้านอนุมูลอิสระช่วยปกป้องเซลล์สมอง
8. **โรคตับ** ลดความเสี่ยงตับแข็งและมะเร็งตับในผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2–3 แก้ว

9. **อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ**

10. กาแฟมีสารโพลีฟีนอลสูง ช่วยชะลอวัยและลดการอักเสบในร่างกาย

โทษของกาแฟที่ต้องระวัง

1. **นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท**
2. หากดื่มกาแฟหลังบ่าย 3 โมงเย็น อาจรบกวนวงจรการนอน เพราะคาเฟอีนยังคงอยู่ในร่างกายนานถึง 6 ชั่วโมง

3. **ใจสั่นหรือความดันสูง**

4. สำหรับคนที่ไวต่อคาเฟอีน อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วหรือความดันโลหิตขึ้นชั่วคราว

5. **กระตุ้นกรดในกระเพาะ**

6. หากดื่มตอนท้องว่าง อาจทำให้เกิดอาการแสบท้องหรือกรดไหลย้อน

7. **เสพติดคาเฟอีน**

8. หากดื่มเป็นประจำแล้วหยุดกระทันหัน อาจมีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย หงุดหงิด

9. **ฟันเหลืองและกลิ่นปาก**

10. กรดในกาแฟทำลายเคลือบฟัน และสารสีในกาแฟอาจทำให้ฟันเปลี่ยนสีได้

ทำไมคุณควรปรับวิธีดื่มกาแฟตั้งแต่วันนี้

เพราะกาแฟไม่ใช่แค่เครื่องดื่มที่ช่วยให้ตื่นตัว แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ถ้าเพื่อนๆดื่มอย่างถูกวิธี ก็จะได้ประโยชน์สูงสุดโดยหลีกเลี่ยงโทษ แล้วแบบไหนคือวิธีดื่มที่เหมาะสม



แม่จันใต้ กาแฟคั่ว หอม เข้ม



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% 1KG

UCC OFFICIAL STORE

Every coffee, every moment



กาแฟคั่วบด : เฮาส์เบลนด์, เอสเพรสโซ่, อาราบิกา, อิตาเลียนโรสต์

250 กรัม

UCC Roast Master กาแฟคั่วบด 250 ก.



Roast.Lab.BKK Premium Blend เมล็ดกาแฟพรีเมียมเบลน

STRAWBERRY CHEESECAKE

THE BARISTRO SIGNATURE



TASTE NOTES:
STRAWBERRY
VANILLA
CREAMY

เมล็ดกาแฟ คั่วอ่อน – Strawberry Cheesecake The Baristro Signature



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% ขนาด 1KG



Bon Bon Espresso Blend | เมล็ดกาแฟคั่วกลางไปเข้ม | อาราบิก้า100% | CASA LAPIN



ปางขอน Honey Process



เมล็ดกาแฟ โคลัมเบีย – Colombia Coffee Bean



RoastLabBkk เมล็ดกาแฟคั่ว Dark Roast เกรดพรีเมี่ยม



Ethiopia lily coffee เมล็ดกาแฟคั่ว บอดี้หนักแน่น หอมฟุ้ง



เมล็ดกาแฟดอยช้าง premium 500G.



Tanmonkey Coffee Dark Game เมล็ดกาแฟคั่วเข้ม ไม่เปรี้ยว Brazil House Blend 250 g.



Monkey ปางขอน กาแฟคั่วบด คั่วใหม่ๆหอมๆๆ (PK2)



Monkey ดอยช้าง คั่วใหม่ คั่วสด ทุกวัน

- **ปริมาณที่แนะนำ** ไม่เกิน 2–3 แก้วต่อวัน (400 มก. คาเฟอีน)
- **เวลาดื่มที่ดีที่สุด** ก่อนบ่าย 3 โมงเย็น เพื่อไม่ให้รบกวนการนอน
- **ควรหลีกเลี่ยง** การเติมครีมเทียมหรือน้ำตาลปริมาณมาก เพราะเพิ่มแคลอรี่และเสี่ยงโรคอ้วน

เริ่มต้นดื่มกาแฟอย่างชาญฉลาดตั้งแต่วันนี้เลย

อย่าปล่อยให้ความเคยชินทำร้ายสุขภาพของเพื่อนๆ ลองปรับวิธีการดื่มกาแฟแบบง่ายๆ ดังนี้



แม่จันใต้ กาแฟคั่ว หอม เข้ม



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% 1KG

UCC OFFICIAL STORE

Every coffee, every moment



กาแฟคั่วบด : เฮาส์เบลนด์, เอสเพรสโซ่, อาราบิกา, อิตาเลียนโรสต์

250 กรัม

UCC Roast Master กาแฟคั่วบด 250 ก.



Roast.Lab.BKK Premium Blend เมล็ดกาแฟพรีเมียมเบลน

STRAWBERRY CHEESECAKE

THE BARISTRO SIGNATURE



TASTE NOTES:
STRAWBERRY
VANILLA
CREAMY

เมล็ดกาแฟ คั่วอ่อน – Strawberry Cheesecake The Baristro Signature



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% ขนาด 1KG



Bon Bon Espresso Blend | เมล็ดกาแฟคั่วกลางไปเข้ม | อาราบิก้า100% | CASA LAPIN



ปางขอน Honey Process



เมล็ดกาแฟ โคลัมเบีย – Colombia Coffee Bean



RoastLabBkk เมล็ดกาแฟคั่ว Dark Roast เกรดพรีเมี่ยม



Ethiopia lily coffee เมล็ดกาแฟคั่ว บอดี้หนักแน่น หอมฟุ้ง



เมล็ดกาแฟดอยช้าง premium 500G.



Tanmonkey Coffee Dark Game เมล็ดกาแฟคั่วเข้ม ไม่เปรี้ยว Brazil House Blend 250 g.



Monkey ปางขอน กาแฟคั่วบด คั่วใหม่ๆหอมๆๆ (PK2)



Monkey ดอยช้าง คั่วใหม่ คั่วสด ทุกวัน

- **เปลี่ยนมาดื่มกาแฟดำหรือใส่หวานน้อย** เพื่อลดแคลอรี่
- **ดื่มน้ำตามทุกครั้ง** เพื่อลดการสะสมของคราบกาแฟบนฟัน
- **สังเกตตัวเอง** หากมีอาการใจสั่นหรือนอนไม่หลับ ลดปริมาณลง

แค่ปรับนิดเดียว คุณก็จะได้ประโยชน์จากกาแฟแบบเต็มที่โดยไม่มีผลเสีย แล้วคุณล่ะ วันนี้ดื่มกาแฟไปกี่แก้วแล้ว



แม่จันใต้ กาแฟคั่ว หอม เข้ม



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% 1KG

UCC OFFICIAL STORE

Every coffee, every moment



กาแฟคั่วบด : เฮาส์เบลนด์, เอสเพรสโซ่, อาราบิกา, อิตาเลียนโรสต์

250 กรัม

UCC Roast Master กาแฟคั่วบด 250 ก.



Roast.Lab.BKK Premium Blend เมล็ดกาแฟพรีเมียมเบลน

STRAWBERRY CHEESECAKE

THE BARISTRO SIGNATURE



TASTE NOTES:
STRAWBERRY
VANILLA
CREAMY

เมล็ดกาแฟ คั่วอ่อน – Strawberry Cheesecake The Baristro Signature



เมล็ดกาแฟคั่ว อาราบิก้า 100% ขนาด 1KG



Bon Bon Espresso Blend | เมล็ดกาแฟคั่วกลางไปเข้ม | อาราบิก้า100% | CASA LAPIN



ปางขอน Honey Process



เมล็ดกาแฟ โคลัมเบีย – Colombia Coffee Bean



RoastLabBkk เมล็ดกาแฟคั่ว Dark Roast เกรดพรีเมี่ยม



Ethiopia lily coffee เมล็ดกาแฟคั่ว บอดี้หนักแน่น หอมฟุ้ง



เมล็ดกาแฟดอยช้าง premium 500G.



Tanmonkey Coffee Dark Game เมล็ดกาแฟคั่วเข้ม ไม่เปรี้ยว Brazil House Blend 250 g.



Monkey ปางขอน กาแฟคั่วบด คั่วใหม่ๆหอมๆๆ (PK2)



Monkey ดอยช้าง คั่วใหม่ คั่วสด ทุกวัน



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

⚠

Disclaimer

ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้มีไว้เพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อประกอบการตัดสินใจ ทางเว็บไซต์ไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจตามข้อมูลที่ได้รับ

ArticleID: 962