



Bangpoo Post

Bangpoo cities



www.bangpoo city.com



bangpoo city@hotmail.com

ฉบับที่ 7/2567

ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.2567

Free copy

กาแฟไม่ควรกินคู่กับอะไร

การดื่มกาแฟคู่กับอาหารบางชนิดอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความเสี่ยงอาจสร้างโรคให้ร่างกายได้ในที่สุด ดังนั้นลองมาเช็กกันหน่อยดีกว่าว่ากาแฟห้ามกินกับอะไรบ้าง จะได้ปรับก่อนป่วย



อาหารไขมันสูง

เพราะในกาแฟที่ไม่ผ่านการกรอง เช่น กาแฟสำเร็จรูป กาแฟชนิดแคปซูล จะมีสารในกลุ่มโคเลสเตอรอลที่ส่งผลต่อระดับไขมัน LDL ในเลือดอยู่ เมื่อดื่มกาแฟคู่กับอาหารไขมันสูง เช่น แมคดอน เนือสัตว์ติดมัน เมนูทอดต่าง ๆ ก็อาจจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีไขมันสะสมในร่างกายมากขึ้น ดังนั้นคนที่มึระดับไขมันในเลือดสูงอยู่แล้ว ก็ควรเลี่ยงการดื่มกาแฟกับอาหารเหล่านี้ไว้ด้วย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะและเพิ่มความดันโลหิตได้เหมือนกัน จึงอาจทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ หากดื่มกาแฟผสมแอลกอฮอล์ หรือดื่มเครื่องดื่มสองชนิดนี้ในเวลาไล่เลี่ยกัน

อาหารที่มีสังกะสี (Zinc) สูง

เช่น อาหารทะเลเปลือกแข็ง อาทิ หอยนางรม หรือเนื้อแดง ไข่ นม โยเกิร์ต เห็ด เมล็ดพืช มันเทศ มันหวาน รวมไปถึงดาร์กช็อกโกแลต เพราะคาเฟอีนอาจขัดขวางการดูดซึมสังกะสีของร่างกาย



ถั่วเมล็ดแห้ง

ถั่วเมล็ดแห้ง หรือธัญพืช เช่น อัลมอนด์ เมล็ดงา ข้าวโอ๊ต จมูกข้าวสาลี ซึ่งเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กชนิดที่ไม่ใช่ฮีม ปกป้องร่างกายก็ดูดซึมธาตุเหล็กชนิดนี้ได้น้อยอยู่แล้ว แต่ถ้าดื่มกาแฟพร้อมอาหารหรือหลังรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง สารแทนนินในกาแฟจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย ดังนั้นจึงควรกินคนละช่วงเวลา เพื่อให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้อย่างเต็มที่

กินกล้วยกับกาแฟได้ไหม

นอกเหนือจากอาหารแล้ว กล้วยกับกาแฟก็เป็นประเด็นที่หลายคนสงสัย โดยเฉพาะในกลุ่มคนลดน้ำหนักที่มีก็จะกินกาแฟดำกับกล้วยเป็นมือเข้า ซึ่งก็สามารถรับประทานได้ตามปกติเลย แต่ควรเลือกดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล ไม่ใส่น้ำเชื่อมให้ร่างกายได้รับน้ำตาลจากกล้วยก็เพียงพอ

กินกาแฟหลังอาหารก็ไม่ได้

หากใครรับประทานอาหารเช้าแล้วขำงต้น เช่น อาหารที่มีธาตุเหล็ก อาหารที่มีสังกะสี ถั่ว ไข่ต้ม และอยากดื่มกาแฟต่อ ถ้าเป็นไปก็ดีกว่ารอสัก 2 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารแล้วค่อยดื่มกาแฟ เพื่อให้ร่างกายมีเวลาย่อยและดูดซึมสารอาหารจากอาหารที่กินไปอย่างเต็มที่ ไม่ถูกคาเฟอีนในกาแฟขัดขวางการดูดซึม

อย่างไรก็ดี อาหารเหล่านี้ก็เป็นเพียงคำแนะนำให้เลี่ยงการกินพร้อมกับกาแฟเท่านั้น แต่ก็ไม่ได้ถึงกับห้ามกินอย่างเด็ดขาดไปเลย เพราะร่างกายแต่ละคนก็มีการตอบสนองต่อคาเฟอีนที่ต่างกัน รวมไปถึงสภาพร่างกายก็ไม่เหมือนกัน ดังนั้นบางคนอาจไม่ได้รู้สึกถึงความผิดปกติอะไร หรือไปตรวจสุขภาพก็ยังปกติอยู่ แต่หากมีโรคประจำตัว หรือกินยา-วิตามินบางตัวเป็นประจำ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน



นม และผลิตภัณฑ์จากนม

นมหรือโยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งหากกินคู่กับกาแฟ คาเฟอีนจะทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายมีประสิทธิภาพน้อยลง อีกทั้งจะขับแคลเซียมที่ได้จากอาหารออกไปพร้อมกับปัสสาวะ ร่างกายจึงได้รับแคลเซียมน้อยลงไปด้วย

ไข่ต้ม

กาแฟกับไข่ต้ม สาเหตุที่ไม่ควรกินคู่กันเพราะคาเฟอีนในกาแฟจะไปจับตัวกับสารซัลเฟอร์ (กำมะถัน) ในไข่ต้ม ส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย และอาจทำให้เกิดอาการร้อนท้อง ท้องอืดจากการมีแก๊สในกระเพาะมากเกินไปได้ด้วย

ชา

ชากับกาแฟต่างก็มีทั้งคาเฟอีนและสารแทนนิน ถ้าดื่มพร้อมกัน หรือนำมาผสมกัน ก็เสี่ยงจะได้รับปริมาณคาเฟอีนมากขึ้นได้ ซึ่งการได้รับคาเฟอีนที่มากเกินไปก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพ



ด้วยความปรารถนาดีจาก นายธีรพล ชุนเจริญ นายกเทศมนตรีตำบลบางปู ที่มา www.kapook.com

งานบริการและเผยแพร่วิชาการ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ