



## เลือกเติมคาเฟอีนเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย

หากในทุกเช้าเราตื่นขึ้นมาพร้อมกับการได้รับสารกระตุ้น เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว สดชื่น กระปรี้กระเปร่าในทุกวัน โดยไม่ต้องเหงาหาวนอนก็คงจะเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เรามีความตื่นตัวที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ทั้งวันได้อย่างมีความสุข และยังจะเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การออกกำลังกาย การใช้ชีวิต หรืออะไรต่างๆอีกมากมาย ได้เป็นอย่างดี

หากพูดถึง...คาเฟอีน...ก็ถือว่ามีอยู่หลากหลายรูปแบบ แต่รูปแบบไหนที่จะเป็นประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายมากที่สุด แล้วเราควรที่จะรับประทานคาเฟอีนในปริมาณเท่าไรต่อหนึ่งวัน เพื่อที่จะให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม

**ในบทความนี้ เราจะมาเรียนรู้รูปแบบ และประโยชน์ของการได้รับคาเฟอีนกัน**

ต้องบอกก่อนว่าคาเฟอีน เป็นสารตัวหนึ่งที่สามารถรับได้จากหลากหลายรูปแบบ คาเฟอีนมีอยู่ในอาหารมากมายหลายชนิด ซึ่งส่วนประกอบของคาเฟอีนในแต่ละอาหารหรือเครื่องดื่มก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปโดยทั่วไป...คาเฟอีนถือเป็นสารสำคัญที่พบได้ในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นในเมล็ดกาแฟ ใบชา โกโก้ โคล่า ซึ่งล้วนแต่เป็นส่วนผสมในอาหารและเครื่องดื่มที่แสนอร่อย และเป็นที่ยินชอบของคนหนุ่มสาวหรือคนใน

วัยทำงานมากมายสารประกอบตัวนี้เป็นสารที่มีหน้าที่ยับยั้งสารสื่อประสาทตัวหนึ่ง จึงมีผลทำให้เราหายง่วงนอนได้ นอกจากนี้เราสามารถพบคาเฟอีนในอาหารธรรมชาติต่างๆได้แล้ว ก็ยังมีการสกัดเอาคาเฟอีนสังเคราะห์ขึ้นมา เพื่อที่จะเติมลงไปในการอาหารหลายๆอย่าง เพื่อให้ร่างกายมีความตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่าได้เช่นเดียวกัน

คาเฟอีนที่มาจกธรรมชาติและคาเฟอีนที่ผ่านการสังเคราะห์ขึ้นมามีความแตกต่างกันอย่างไร ลองมาดูข้อมูลกันได้เลยคะ



### เลือกเติมคาเฟอีนเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย

ก่อนอื่นมาพูดถึงประโยชน์ของคาเฟอีนจากธรรมชาติกันก่อนแน่นอนว่าเมื่อเราได้รับคาเฟอีนจากธรรมชาติเข้าไป จะทำให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า รู้สึกมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น และสามารถที่จะโฟกัสกับงานที่ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ การได้รับคาเฟอีนจากธรรมชาติจะทำให้เราสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดีมากขึ้นกว่าเดิม นั่นหมายความว่าจะทำให้เรา

## เลือกเติมคาเฟอีนเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย

จัดทำโดย

สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)  
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง  
อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย

โทร.๐ ๕๕๖๑ ๕๖๘๗

<https://www.nongyapong.go.th>

เผาผลาญพลังงานส่วนเกิน และทำให้สามารถควบคุม น้ำหนักได้

อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ลืมว่าคาเฟอีนที่เราได้รับ นั้นจะต้องไม่ได้มาพร้อมกับน้ำตาลที่มากจนเกินไปด้วย เพราะหากเราได้รับประทานกาแฟที่อุดมไปด้วยคาเฟอีน และมีการใส่น้ำตาลหรือนมข้นหวานมากจนเกินไป ถึงจะได้รับคาเฟอีนเท่าไรก็คงจะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ไม่หมดแน่ๆ



นอกจากนี้ คาเฟอีนยังช่วยทำให้เรามีความพิถีพิถันในการออกกำลังกายได้มากขึ้น วิธีที่แนะนำ คือ ให้ลองดื่มกาแฟก่อนการออกกำลังกายประมาณ ๓๐-๖๐ นาที ก็จะทำให้ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการออกกำลังกายได้ เหตุผลเพราะคาเฟอีนในกาแฟจะช่วยเพิ่มความทนทานต่อการเหนื่อยล้า และทำให้เราสามารถออกกำลังกายได้ทนหรือนานมากขึ้น และหากเป็นกาแฟที่ผสมนมเข้าไปด้วย โปรตีนจากนมนั้นก็จะทำให้เรารู้สึกอิ่ม และเป็นแหล่งพลังงานที่นำไปใช้ในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม คาเฟอีนมีผลอย่างยิ่งต่อการหลั่งของฮอร์โมนอะดรีนาลีน ซึ่งทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นและใจ

สั่นได้ ทำให้บางคนอาจจะรู้สึกกระวนกระวายใจหรือหงุดหงิดใจ ซึ่งอาการนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราได้รับคาเฟอีนมากกว่าในระดับปกติที่เคยได้รับหากพูดถึงปริมาณที่เหมาะสมในการได้รับคาเฟอีนจากธรรมชาติในแต่ละวันแล้ว พบว่าผู้ใหญ่สามารถรับประทานเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนได้ไม่เกินวันละ ๓๐๐-๔๐๐ มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับกาแฟปกติละ ๔ แก้ว เวลาดื่มที่เหมาะสมที่สุด คือ การดื่มหลังตื่นนอนประมาณ ๑ ชั่วโมง ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายหลังฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาสูง การดื่มกาแฟในช่วงนี้จะทำให้ร่างกายตื่นตัวได้ดีมากที่สุด หรือถ้าใครสะดวกที่จะดื่มกาแฟในช่วงบ่ายก็ทำได้เช่นเดียวกัน แต่ความตื่นตัวนั้น อาจจะลดลง อย่างไรก็ตาม ให้หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟก่อนเวลานอนอย่างน้อย ๔ ถึง ๖ ชั่วโมง เพื่อไม่ให้คาเฟอีนเข้าไปรบกวนการนอนหลับของคุณ

นอกจากคาเฟอีนจากธรรมชาติแล้วก็ยังมีคาเฟอีนสังเคราะห์ ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะพบในเครื่องดื่มชูกำลังหรือน้ำอัดลม ซึ่งสาเหตุของการคิดค้นคาเฟอีนสังเคราะห์ขึ้นมา ก็เป็นเพราะความต้องการในการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนนั้นมากขึ้น ประกอบกับต้นทุนของคาเฟอีนธรรมชาติก็สูงขึ้นด้วยเช่นกัน ทำให้เกิดเป็นการคิดค้นคาเฟอีนสังเคราะห์ขึ้นมา



คาเฟอีนสังเคราะห์จะสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็วกว่าคาเฟอีนจากธรรมชาติด้วย ดังนั้นเมื่อร่างกายได้รับประทานคาเฟอีนสังเคราะห์เข้าไปก็จะทำให้เกิดผลในการกระตุ้นร่างกายได้รวดเร็วและรุนแรงมากกว่า จนอาจจะทำให้เกิดอาการใจสั่น มือสั่น หัวใจเต้นเร็วได้ง่ายกว่าการดื่มคาเฟอีนที่มาจากธรรมชาติ

รู้แบบนี้แล้วหากใครต้องการที่จะรับคาเฟอีนเพื่อบำรุงร่างกาย ก็แนะนำให้ไปเป็นคาเฟอีนที่มาจากธรรมชาติจะดีกว่า เพราะจะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ และยังประโยชน์ต่อร่างกายโดยมีความอันตรายที่ต่ำกว่า

อย่างไรก็ตาม ต้องควบคุมปริมาณการได้รับคาเฟอีนให้เหมาะสมในแต่ละวัน อย่ารับประทานเพียงเพราะความอร่อยหรือรับประทานเมื่อต้องการที่จะทำงานให้ได้นานๆตลอดทั้งวันทั้งคืน เพราะในระยะยาวแล้วคุณจะได้รับผลเสียจากมันอย่างแน่นอน..



ขอบคุณที่มาจาก [www.สุขภาพน่ารู้.com](http://www.สุขภาพน่ารู้.com)

