

คุณติดคาเฟอีนหรือเปล่า?

คาเฟอีน (Caffeine) ในชา กาแฟ ช่วยกระตุ้นระบบประสาททำให้สมองตื่นตัว หากบริโภคมากเกินไป อาจส่งผลต่อสุขภาพเราได้

อาการติดคาเฟอีน (Caffeine Dependence)



ต้องดื่มเป็นประจำ
ไม่สามารถลด
ปริมาณลงได้



ภาวะถอนคาเฟอีน
รู้สึกปวดหัวมึนๆ อ่อนเพลีย
คลื่นไส้ หากไม่ได้ดื่ม



อาการดื้อคาเฟอีน
ต้องดื่มปริมาณมาก
ถึงจะสดชื่น

คาเฟอีนเกินพอดี ส่งผลอย่างไร?



สูญเสียแคลเซียม
มวลกระดูกลดลง



ความดันโลหิตสูง
หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น



มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น



กระตุ้นการหลั่งกรด
ในกระเพาะอาหาร

[คำเตือน]

ควรบริโภคไม่เกิน 300 มก./วัน หรือเท่ากับกาแฟประมาณ 1-2 ถ้วย
*ปริมาณกาแฟ 1 ถ้วยเท่ากับ 150 มล. มีคาเฟอีนเฉลี่ย 115 มก.ต่อถ้วย



เทคนิคพิชิตอาการติดคาเฟอีน



จำกัดจำนวนครั้ง
ลดการบริโภค
ในแต่ละวัน



ค่อยๆ ลดปริมาณลง
ติดต่อกัน 7-14 วัน
ให้ร่างกายปรับตัว
ไม่ควรเลิกทันที



เลี่ยงคาเฟอีนจาก
แหล่งอื่นๆ เช่น โทโก้
น้ำอัดลม เทลเลอร์
เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ



ดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น
ช่วยขับของเสีย
ออกจากร่างกาย