

# กาแฟดื่มแล้วได้อะไร



## ประโยชน์ VS โทษ' ของ "กาแฟ" เครื่องดื่มสำหรับสาวออฟฟิศทั่วโลก

ตอนเช้าวันทำงานอันแสนวุ่นวาย

มนุษย์ออฟฟิศส่วนใหญ่มักจะปลุกตัวเองให้ตื่นเต็มตาด้วย "กาแฟ" สักแก้วหนึ่ง ก่อนไปลุยงานให้ได้เต็มที่

บางคนดื่มกาแฟแทนมื้อเช้าด้วยซ้ำ รวมถึง "สาวออฟฟิศ" เองก็ดื่มกาแฟกันแทบทุกวัน

เรียกว่ามีกาแฟอยู่ในสายเลือดกันจริงๆ

ว่าแต่...ทำไมเจ้าเครื่องดื่มสีดำ รสขม

กลิ่นหอมอย่าง "กาแฟ" ถึงได้ถูกใจหนุ่มสาวออฟฟิศทั่วโลกได้ขนาดนี้?

ลองมาไล่เรียงกันดูตั้งแต่กาแฟชื่อดังของบราซิล

กาแฟลาตินอเมริกา กาแฟเข้มข้นของอินโดฯ กาแฟเข้มข้น และล่าสุดกับ..."กาแฟช็อคชวย" กาแฟชื่อดัง  
ตัวใหม่ของประเทศไทย

รวมไปถึงวิธีเลือกดื่มกาแฟ ดื่มแบบไหนอร่อยที่สุด? ดื่มแค่ไหนถึงจะพอเหมาะพอดี? แล้วดื่มแบบไหน?  
ถึงจะทำให้ "สุขภาพดี" **Thairath Women** ขวนคุณมาหาคำตอบเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ไปพร้อมกัน

## เครื่องดื่มสีดำ รสขม หอมกรุ่น

"กาแฟ" เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากผลของต้นกาแฟ ภายในผลกาแฟก็จะมีเมล็ดซ่อนอยู่ 2 เมล็ด  
ต้นกาแฟเป็นไม้พุ่มไม่ผลัดใบขนาดเล็กในตระกูล Coffea โดยมีหลากหลายสปีชีส์ด้วยกัน  
แต่สายพันธุ์ที่นิยมปลูกมากที่สุด ได้แก่ กาแฟอาราบิก้า ที่ให้กลิ่นหอมกรุ่นติดจมูก แต่มีรสชาติไม่ค่อยเข้ม  
และกาแฟโรบัสต้า ที่ให้รสชาติเข้มข้นกว่า มีกลิ่นหอมอ่อนๆ

ปัจจุบันมีการปลูกต้นกาแฟมากกว่า 70 ประเทศทั่วโลก  
โดยผลกาแฟเขียวหรือกาแฟซึ่งยังไม่ผ่านการบ่มและคั่ว  
เป็นหนึ่งในสินค้าทางการเกษตรที่มีการซื้อขายกันมากที่สุดในโลก

สายพันธุ์กาแฟทั้งอาราบิก้าและโรบัสต้ามีการปลูกในลาตินอเมริกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
และทวีปแอฟริกา เมื่อสุกแล้ว ผลดังกล่าวจะถูกเก็บรวบรวมนำไปผ่านกรรมวิธีและทำให้แห้ง  
หลังจากนั้นเมล็ดจะถูกคั่วในอุณหภูมิที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับรสชาติที่ต้องการ  
และจะถูกบดและบ่มเพื่อผลิตกาแฟ



## การเดินทางของ "กาแฟ"

มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์บันทึกว่า การดื่มกาแฟได้ปรากฏขึ้นราวกลางคริสต์ศตวรรษที่ 15 ณ วิหารซูฟี ประเทศเยเมน ซึ่งตั้งอยู่ในแถบอาระเบีย ซึ่งถือเป็นหลักฐานที่เชื่อถือได้และเก่าแก่ที่สุด ซึ่งช่วงเวลานั้นผู้คนก็เริ่มปลูกต้นกาแฟขึ้นมาในยุคแรก และแพร่ขยายออกไปในโลกอาหรับ

กาแฟได้แพร่ขยายไปยังทวีปอเมริกา ทวีปยุโรป และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในระหว่างที่กาแฟเดินทางจากทวีปอเมริกาเหนือสู่ทวีปยุโรป กาแฟได้ถูกส่งผ่านไปยังซิซิลีและอิตาลีในตอนต้นคริสต์ศตวรรษที่ 17 จากนั้นผ่านตุรกี ไปยังกรีซ ฮังการี และออสเตรีย แล้วต่อมาก็ได้แผ่ขยายไปยังทวีปเอเชีย โดยเฉพาะดินแดนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ใกล้เส้นศูนย์สูตร เช่น ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย และประเทศไทย



## "กาแฟ" แต่ละแห่ง ต่างกันยังไง?

**1. กาแฟทวีปอเมริกาใต้:** บราซิล โคลัมเบีย โบลิเวีย

สายพันธุ์กาแฟ : อาราบิก้า

รสชาติกาแฟ : ต้มง่าย เปรี้ยวน้อย ให้ความเปรี้ยวเหมือนแอปเปิ้ลเขียว มีกลิ่นหอมกรุ่น

รสชาตินุ่มนวลและมีบอดี้ที่ดีมากๆ

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มประเทศในอเมริกากลาง : กัวเตมาลา เอลซัลวาดอร์ ปานามา

สายพันธุ์กาแฟ : อาราบิก้า, ปานามา-เกอิชา (Panama-Geisha)

รสชาติกาแฟ : ต้มง่าย ความเปรี้ยวไม่มากไม่น้อยเกินไป รสเปรี้ยวแนวช็อคโกแลต

รสชาติมีความนุ่มหวานเหมือนช็อกโกแลตและถั่ว ให้รสอ่อนๆ ไม่ขม มีบอดี้ที่ดี และให้กลิ่นหอมอ่อนแบบผลไม้

## **2. กาแฟทวีปยุโรป :** อิตาลี เนเธอร์แลนด์ ฝรั่งเศส อังกฤษ กรีซ

สายพันธุ์กาแฟ : อาราบิก้า-เบอร์บอน (Coffea Arabica var. Bourbon)

รสชาติกาแฟ : มีความหอมหวาน รสชาติหวานที่เป็นเอกลักษณ์ และกลมกล่อม มีความเปรี้ยวไม่มากไม่น้อยเปรี้ยวแบบผลไม้ มีบอดี้ที่พอดีๆ ผลกาแฟเบอร์บอนที่สุกแล้วจะมีทั้งสีแดง เหลือง และส้ม



## **3. กาแฟทวีปแอฟริกา :** เอธิโอเปีย เคนยา เยเมน

สายพันธุ์กาแฟ : กาแฟพื้นเมือง Heirloom, มอคคาเยเมน

รสชาติกาแฟ : มีความเปรี้ยวสูง มีความเปรี้ยวแบบเลมอน บอดี้น้อย และมีความหวานด้วย มีความนุ่มนวล มีกลิ่นหอมมาก กลิ่นหอมหวานเหมือนดอกไม้และกลิ่นส้ม ส่วนกาแฟมอคคาเยเมน มีรสชาติโกโก้อันเป็นเอกลักษณ์

## **4. กาแฟทวีปเอเชีย :** อินเดีย เวียดนาม อินโดนีเซีย ไทย ลาว

สายพันธุ์กาแฟ : อาราบิก้า โรบัสต้า กาแฟขี้ชะมด

รสชาติกาแฟ : รสชาติกลมกล่อม เข้มข้นหอมมันแบบถั่ว มีความเปรี้ยวน้อย รสเปรี้ยวแบบผลไม้ มีบอดี้แบบพอดีๆ ตีได้ง่าย เบลนง่าย ในส่วนของอาราบิก้าจะมีความหอมมาก ส่วนโรบัสต้าจะมีความเข้มข้น และมีบอดี้หนักกว่าอาราบิก้า

## **5. กาแฟหมู่เกาะแปซิฟิก :** ออสเตรเลีย ฟิจิ ฮาวาย

สายพันธุ์กาแฟ : อาราบิก้า 5 สายพันธุ์ย่อย

รสชาติกาแฟ : มีกลิ่นที่ละเอียดอ่อน มีกลิ่นหอมหวาน รสชาติกลมกล่อมนุ่มนวล มีบอดี้แบบพอดีๆ มีความเปรี้ยวน้อย มีความเป็นกรดอ่อน ตีได้ง่าย





## กาแฟมูลสัตว์ ราคาแพงลิ่ว!

สำหรับ "กาแฟ" คุณภาพดีเกรดพรีเมียมที่มีราคาแพงมากกว่ากาแฟทั่วไป ก็คือ กาแฟที่มาจากมูลสัตว์ ส่วนสาเหตุที่ทำให้ราคาแพงก็เพราะว่า ต้องใช้เวลาในการผลิตนาน ต้องรอให้สัตว์กินเข้าไป แล้วผ่านการหมักและย่อยในกระเพาะอาหารของสัตว์ 2-3 วัน จนทำให้สารเคมีในกาแฟมีการเปลี่ยนแปลงไป รोजนสัตว์ขับถ่ายออกมาจึงสามารถไปเก็บผลผลิตมาผ่านขั้นตอนการล้าง ซ้ำ เชื้อ คั่ว และแปรรูปได้ แล้วยังผลิตได้จำนวนน้อยในแต่ละปี

- **กาแฟขี้ชะมด** (Kopi Luwak) : ราคา กก.ละ 20,000-30,000 บาท แต่ถ้าบ่มนานๆ 9 เดือนขึ้นไป ราคาก็อาจแพงได้ถึง กก.ละ 100,000 บาท ส่วนรสชาติก็มีความหอมอร่อยกว่ากาแฟทั่วไป คือ นุ่ม หอม เข้มกลมกล่อม ไม่เปรี้ยว ไม่ฝาด ดื่มง่าย (Smooth strong & sweet)

- **กาแฟขี้ช้าง** : ราคา กก.ละ 40,000-45,000 บาท กาแฟขี้ช้างมีกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือ มีกลิ่นช็อกโกแลต และมีรสชาติของดาร์กช็อกโกแลต, มอลต์, รวมทั้งเครื่องเทศ แต่ไม่ขมบาดปาก มีความเปรี้ยวน้อย มีกลิ่นหอมหวาน

- **กาแฟขี้ควาย** : ราคาเริ่มต้น กก.ละ 10,000 บาท ซึ่งรสชาติและกลิ่นที่ได้

ก็ถือว่าเป็นกาแฟระดับพรีเมียมเช่นกัน คือ มีความหอม นุ่ม กลมกล่อม

ไม่มีรสฝาด มีความเปรี้ยวเล็กน้อย ซึ่งรสเปรี้ยวนั้นสักพักจะเปลี่ยนเป็นรสหวานชุ่มคอ



## ประโยชน์ VS โทษ

แต่ไม่ว่า "กาแฟ" ที่คุณชอบดื่มจะมีคุณภาพระดับพรีเมียม หรือมีราคาแพงมากแค่ไหนก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่าเป็นเครื่องดื่มที่มี "คาเฟอีน" ก็ย่อมมีผลเสียตามมาได้ หากดื่มในปริมาณที่มากเกินไปดีก่อนจะยกแก้วดื่มกาแฟอย่างเอาจริงเอาจัง มาดูประโยชน์และโทษของกาแฟกันซะหน่อยดีกว่า

### ประโยชน์ของ "กาแฟ"

- เพิ่มความตื่นตัวของสมอง ปลูกความสดชื่นให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ลดความง่วง
- จากงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 500,000 คนในประเศยุโรป 10 ประเทศ เป็นเวลานาน 16 ปี ระบุว่า การดื่มกาแฟวันละ 1-3 แก้ว ช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยของโรคบางชนิดและลดอัตราการเสียชีวิตได้
- คนที่ดื่มกาแฟ การทำงานของตับและระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรงกว่าคนที่ไม่ดื่ม และยังช่วยลดการอักเสบในร่างกาย
- คาเฟอีนในกาแฟช่วยให้อายุยืน ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สดชื่น และมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยชะลอการเกิดโรคพาร์กินสัน
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคเมเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง และป้องกันโรคนิวในถุงน้ำดี



### โทษของ "กาแฟ"

- กาแฟประกอบด้วยสารคาเฟอีนที่สามารถก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่
- การดื่มกาแฟในปริมาณมากอาจทำให้กระสับกระส่าย กระวนกระวาย วิตกกังวล นอนไม่หลับ มีเสียงดังในหู
- การได้รับกาแฟวันละ 6 แก้ว อาจทำให้เกิดการ "เสพติดกาแฟ" หรือ ภาวะเสพติดคาเฟอีน
- การดื่มกาแฟขงที่ใส่นม ครีม น้ำตาล ทำให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลสูงเกินปกติ
- การดื่มกาแฟมากกว่า 5 แก้วต่อวันอาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคหัวใจ อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันได้

### ดื่ม "กาแฟ" ยังไงให้ "สุขภาพดี"

เอาเป็นว่าสาวออฟฟิศทั้งหลาย ยังคงสามารถดื่มกาแฟได้ แต่ควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะพอดี เพราะหากคุณดื่มมากเกินไป 4-5 แก้วต่อวัน และดื่มติดต่อกันทุกวันจะเสี่ยงต่อการ "เสพติดคาเฟอีน" และพอจะเลิกก็เลิกยากชะด้วย เรามี How to วิธีดื่มกาแฟให้ได้สุขภาพดีมาบอกต่อ...

#### 1. ดื่มไม่เกิน 1-2 แก้วต่อวัน

สำหรับคนทำงานออฟฟิศที่ต้องอาศัยกาแฟเป็นตัวช่วยดึงสติเรียกสมาธิในการทำงาน เราแนะนำว่าปริมาณที่ควรดื่มคือ ไม่เกิน 1-2 แก้วต่อวัน และไม่ควรมดื่มกาแฟติดต่อกันทุกวัน ให้พักบ้าง เพื่อป้องกันภาวะเสพติดคาเฟอีน



# “กาแฟ”

## เครื่องดื่มคู่สาวออฟฟิศทั่วโลก

**คริสต์ศตวรรษที่ 15**  
การดื่มกาแฟครั้งแรกของโลก ณ วิหารซูฟี ประเทศเยเมน

**คริสต์ศตวรรษที่ 17**  
กาแฟเดินทางสู่ดินแดน ลาตินอเมริกา แอฟริกา ยุโรป และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

**ดื่มกาแฟยังไงให้ “สุขภาพดี”**

- ดื่มไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน และไม่ควรมีติดต่อกันทุกวัน
- ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ หลังดื่มกาแฟ ช่วยกำจัดคาเฟอีนที่ตกค้างในร่างกาย
- ดื่มกาแฟ Decaf หรือกาแฟที่มีคาเฟอีนต่ำ สำหรับคนที่มีภาวะไวต่อคาเฟอีน
- ระวัง กาแฟที่ใส่นม ครีมเทียม น้ำตาล แคลอรีสูง อ้วนง่าย ดื่มกาแฟดำดีที่สุด

### 2. ดื่มน้ำเปล่าหลังดื่มกาแฟ

หลังจากดื่มกาแฟและรู้สึกว่าตัวเองสดชื่น ตื่นเต็มตาแล้ว หลังจากนั้นในระหว่างวันหากปากแห้งและกระหายน้ำ ไม่ควรดื่มกาแฟซ้ำเข้าไปอีก แต่ควรดื่มน้ำเปล่าแทน เพื่อลดภาวะร่างกายขาดน้ำ และยังเป็นการช่วยกำจัดสารคาเฟอีนออกไปในรูปของปัสสาวะได้ด้วย ช่วยให้ไม่มีคาเฟอีนตกค้างในร่างกาย

### 3. ดื่มกาแฟ Decaf

ส่วนใครที่ร่างกายมีภาวะไวต่อคาเฟอีน กินกาแฟแล้วใจสั่น กระสับกระส่าย กระวนกระวาย วิตกกังวล แนะนำให้เลือกดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีนต่ำ หรือ "กาแฟ Decaf" ทดแทนกาแฟสูตรปกติ ซึ่งก็สามารถช่วยกระตุ้นสมองและทำให้สดชื่นขึ้นได้เช่นกัน แถมมีรสชาติอร่อยเหมือนกาแฟสูตรปกติด้วย

ติดตามอ่านเรื่องราวที่น่าสนใจและความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับ "ผู้หญิง" กันต่อได้ที่



ที่มา : [thealisoncnx](#), [smeleader](#), [ngthai](#), [ochasama](#), [pobpad](#)