ประโยชน์ของกาแฟ กับ โรคเบาหวาน

 ผลวิจัยเรื่องนี้เป็นผลงานของทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการทางการแพทย์ไปเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมามีรายละเอียดเกี่ยวกับ โรคเบาหวานว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟ (ชนิดที่มีคาแฟอิน) วันละ 4 แก้วหรือมากกว่านั้น มีความเสี่ยงที่ต่ำกว่าผู้ไม่ดื่มถึง 53 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า ในกาแฟมีสารต้านทานอนุมูลอิสระ โดยกาแฟมีสารต่อต้านอนมุลอิสระ ชนิดเดียวกับที่มีใน องุ่น และมีมากกว่าบลูเบอร์รี่อีก และคาดว่า ในกาแฟนั้นมีสาร มีสารแมกนีเซียมช่วยให้เซลล์ร่างกาย อ่อนไหวต่อสารอินซูลิน ทำให้ร่างการไม่ต้องผลิตสารตัวนี้ออกมามาก นกจากนี้ กาแฟยังมีส่วนลดการเกิด โรคพาร์คิสัน นิ่วในถุงน้ำดี และมะเร็งในตับด้วย

 นอกจากนี้ผู้วิจัย ยังพูดถึง การดื่มกาแฟ วันละ 2-3 แก้วนั้น ไม่ป้นอันตราย แต่กลับเป้นประโยชน์ แต่ก็ไม่แนะนำให้ดื่มเพือป้องกันโรค เพราะหากดื่มมากไปอาจเกิดภาวะไม่สบายหรือเป้นอันตรายจากการนอนไม่หลับหรือ ปวกศรีษะได้ รวมถึงคุณแม่ที่คลอดบุตรไม่ควรดื่มกาแฟมากเพราะกาแฟอินจะผสมอยุ่ในนมมารดา เดียวเด็กจะติดนมแม่

 หมายเหตุ การดื่มกาแฟนั้นจะมีผมต่อระบบประสาท ทำให้ร่างกายขับน้ำออกมาสังเกตได้บางท่านหลังจากดื่มกาแฟจะมีอาการอยากเข้า ห้องน้ำทั้งหนักและเบา ซึ่งเมื่อร่างกายขับน้ำออกมา เซลล์ร่างกายจะเกิดการเหี่ยว ทางแก้คือดื่มน้ำตาม คุณก็จะสดใสเหมือนเดิม และสดชืนด้วย

ประโยชน์ของกาแฟ ต่อ โรคไมเกรน

 กาแฟ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตัวระงับความเจ็บปวด โดยเฉพาะในการรักษาไมเกรน และยังสามารถกำจัดโรคหืดในผู้ป่วยบางคนได้ด้วย คุณประโยชน์บางอย่างอาจส่งผลต่อเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น เช่น มีการพิสูจน์ว่าช่วยลดการฆ่าตัวตายในผู้หญิง และช่วยป้องกันนิ่วและโรคถุง น้ำดีในผู้ชาย นอกจากนี้ยังช่วยลดโอกาสเกิดโรคเบาหวานในทั้งสองเพศ และลดเพียงประมาณ 30% ในผู้หญิง แต่ลดมากกว่า 50% ใน ผู้ชาย และยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคตับ แข็งและป้องกันมะเร็งในปลายลำไส้ใหญ่และกระเพาะ ปัสสาวะ กาแฟสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ในเซลล์ตับ และสุดท้ายกาแฟช่วยลดโอกาสเกิดโรค หัวใจ ถึงแม้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่า เป็นเพราะมันกำจัดไขมันในเส้นเลือด หรือเพราะว่ามันเป็นมีผลกระตุ้นกันแน่ยังมีข้อดีอื่น ๆ ที่เป็นเหตุผลให้คนส่วนใหญ่นิยมดื่มกาแฟ เช่น มันช่วยเพิ่มความจำระยะสั้น (short term recall) และเพิ่มไอคิว นอกจากนี้ยังช่วยเปลี่ยนระบบเมตาบอลิซึมให้มีสัดส่วนของลิพิดต่อคาร์โบไฮเดรตที่ถูกเผาผลาญสูงขึ้น ซึ่งช่วยลดอาการล้ากล้ามเนื้อของนักกีฬาประโยชน์เหล่านี้บางอย่างจะได้ผล เมื่อดื่มเพียงประมาณ 4 ถ้วยต่อวัน (24 ออนซ์) แต่บางอย่างก็ต้องดื่มถึง 6 ถ้วย หรือมากกว่านั้น (32 ออนซ์หรือมากกว่า)

โทษที่ต้องระวัง

กาแฟต้มหรือที่ชงแบบให้น้ำเดือดซึมผ่านผงกาแฟ หรือกาแฟที่ใช้ถุงผ้าชงนั่นเองจะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

กาแฟต้มอาจทำให้ระดับคอลเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน

ผู้หญิงที่ดื่มกาแฟจัดอาจมีอัตราเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ