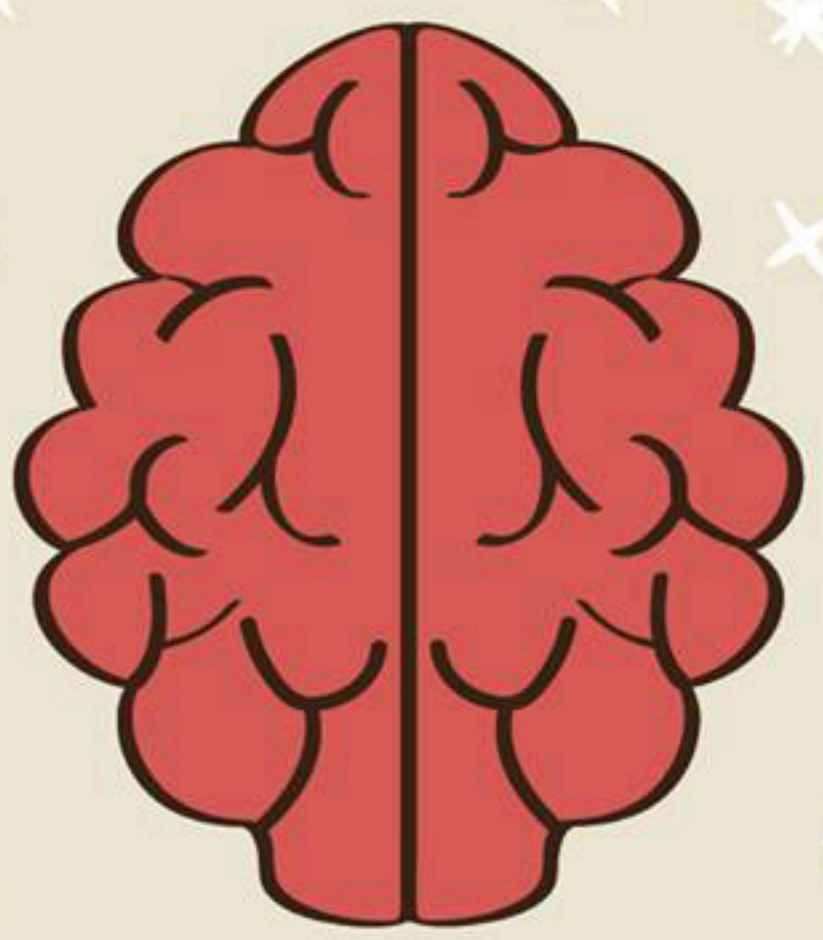




เลิกกาแฟหักดิบ ทำให้ปวดหัว จริงหรือ?



สารในกาแฟ กาเฟอีน (Caffeine)



กระตุ้น
ประสาท



ร่างกาย
กระตุ้นกระตุ้น



ตื่นตัว

หากเลิกดื่มกาแฟทันที ทำให้เกิดอาการ ขาดกาแฟเฉียบพลัน



ปวดศีรษะ



อ่อนเพลีย ง่วงซึม



หดหู่



ไม่มีสมาธิ

ข้อแนะนำการเลิกกาแฟ



ค่อย ๆ ลดปริมาณ
การบริโภคลง
ภายในระยะเวลา 7-14 วัน



X



✓

จำกัดปริมาณ
ในการดื่ม ต่อวัน



เปลี่ยนไปใช้เครื่องดื่ม
ชนิดอื่นซึ่งมีส่วนผสม
ของกาเฟอีนในปริมาณ
ที่ต่ำกว่า เช่น โกโก้
ช็อกโกแลต



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI