Damy

นิสัยดี



กาแฟ หรือน้ำ?

กิจวัตรดื่มน้ำที่เป็นมิตรกับคาเฟอีน

กาแฟแก้วแรกยามเช้าคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทางออกไม่ใช่การเลิกกาแฟ แต่คือการเพิ่มนิสัยเล็ก ๆ ไว้ข้าง ๆ

เล่าโดย Bean
11 ก.ย. 2026 · อ่าน 2 นาที

damy.wubbigo.com

กาแฟแก้วแรกยามเช้าคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คาเฟอีนอาจมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ และยิ่งดื่มกาแฟหลายแก้วระหว่างวัน ก็ยิ่ง**ลืมดื่มน้ำ**ได้ง่าย ทางออกไม่ใช่การเลิกกาแฟ แต่คือการเพิ่มนิสัยเล็ก ๆ ไว้ข้าง ๆ

400 mg

ขีดจำกัดต่อวัน

ปริมาณคาเฟอีนที่ปลอดภัยสำหรับผู้ใหญ่

เทียบได้กับกาแฟดริปประมาณ 4 แก้ว ดื่มไม่เกินนี้ และจับคู่น้ำกับกาแฟทุกแก้ว ก็สมดุลได้ดี



1 ทำไมคาเฟอีนอาจทำให้ขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

คาเฟอีนมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ โดยเฉพาะเมื่อได้รับปริมาณมาก อาจทำให้ไตของคุณทำงานหนักขึ้นอีกนิด ผลนี้ค่อยเป็นค่อยไปอย่างเงียบ ๆ หลายครั้งคุณไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากระหายน้ำ



ช่วงบ่าย

หัวตื้อ



น้ำสักแก้ว

หัวโล่ง

อาการ “มึน ๆ” ช่วงบ่าย

อาการเหม่อเล็กน้อยหลังกาแฟแก้วที่สองหรือสาม บางครั้งไม่ได้มาจากคาเฟอีน แต่มาจากการละเลยการดื่มน้ำระหว่างวัน ก่อนกาแฟแก้วถัดไป ลองดื่มน้ำสักแก้วดูนะ

★ จาก BEAN

วางแก้วน้ำไว้ข้างเครื่องชงกาแฟ



กาแฟ + น้ำ ทำพร้อมกัน

ตอนเติมกาแฟ ก็เติมน้ำใส่แก้วไปด้วย บันทึกใน Damy เริ่มเลย →



2 กฎของ Bean: กาแฟ 1 แก้ว น้ำ 1 แก้ว

กิจวัตรของ Bean ง่ายมาก ทุกครั้งที่พักดื่มกาแฟ จะดื่มน้ำคู่กันอีกแก้ว ไม่ต้องคำนวณให้ยุ่งยาก นิสัยจับคู่แบบ 1 ต่อ 1 นี้จะติดตัวไปเองเมื่อเวลาผ่านไป



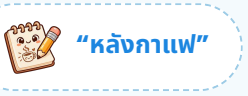
> เราดื่มกาแฟเพื่อความสุข ดื่มน้ำเพื่อความสมดุล ทั้งสองไม่ใช่คู่แข่ง แต่เป็นคู่หูที่เติมเต็มกัน





จดโน้ตสั้น ๆ ใน Damy

ใส่โน้ตไว้ในบันทึกการดื่มน้ำ นานไปคุณจะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าช่วงเวลาไหนที่ดื่มน้อยไป



3 แล้วจะทำยังไงดี? 3 ขั้นตอนง่าย ๆ



วางน้ำ 1 แก้วไว้ข้างกาแฟทุกแก้ว



ลองดื่มน้ำให้หมดก่อนกาแฟจะหมดแก้ว



หลังกาแฟแก้วสุดท้ายของวัน ปิดท้ายวันด้วยน้ำ 2 แก้ว



คุณไม่จำเป็นต้องเลิกกาแฟ

แค่เพิ่มนิสัยเล็ก ๆ ที่ทำสม่ำเสมอไว้ข้าง ๆ ที่เหลือให้การแจ้งเตือนของ Damy จัดการเอง

ดาวน์โหลด Damy →

สแกนเพื่อโหลด

เนื้อหานี้มีไว้เพื่อให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้ แหล่งอ้างอิง →