

สยามปริทัศน์

สัปดาห์วิจารณ์

ปีที่ 34 ฉบับที่ 43 วันอาทิตย์ที่ 10-16 เมษายน พ.ศ. 2531



อีกบทชีวิต "ขุนต่ำ"

ราชาเฮโรอีน
หรือ
หนามยอกอก
ชนชาติไต



เบื้องหลังระลอกเลือดพัทธยา
แผนเสี้ยมเขาควาง
เจ้าพ่อจอมขงการ



พล.อ.อ.สิทธิ์ เศรษฐศิลา
“ผมก็เป็นป่า...ไร่”

อันตรายจากกาแฟอิน โนชา กาแฟ ยา และ เครื่องดื่ม

น.พ. โชติช่วง ชุตินทร
ประธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย

นานมาแล้วในแถบกลุ่มประเทศ
อาหรับ มีนิทานเล่ากันว่า คนเลี้ยงแกะคน
หนึ่งสังเกตเห็นแกะของเขาเกิดอาการกึก
คะนอง กระโดดโลดเต้นทั้งคืน ไม่ยอม
นอน หลังจากได้ไปกินเมล็ดกาแฟและเมื่อ
นักบวชคนหนึ่งทราบข่าวนี้ จึงไปขอมเมล็ด
กาแฟมาดื่มกินแก้วังเพราะต้องประกอบ
พิธีอธิษฐานในโบสถ์ตลอดคืน ตั้งแต่นั้น
มากาแฟจึงเป็นที่นิยมมาโดยตลอด

ในประเทศจีนมีตำนานโบราณเล่า
กันว่าขณะที่จักรพรรดิพระองค์หนึ่งทรง
พักผ่อนอยู่ใต้ต้นไม้ และบริวารของพระ
องค์กำลังต้มน้ำอยู่บังเอิญมีใบชาหล่นลง
ไปในหม้อต้มน้ำและเมื่อจักรพรรดิดื่มแล้ว
รู้สึกดีใจและทรงดื่มเป็นประจำ ตั้งแต่
นั้นมาชาจึงเป็นที่นิยมของชาวจีนทุกคน
ตลอดจนชนชาติต่าง ๆ รวมแล้วครั้งหนึ่ง
ของโลกทีเดียว

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนคือ ชา กาแฟ
โอเลี้ยง โคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง (เครื่องดื่ม
เพื่อให้งำลังงาน) และในยาแก้ปวดที่ชาว
บ้านชอบซื้อกินกัน ปัจจุบันมีคนหลายล้าน
คนทั่วโลกติดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนผสมอยู่
เพราะคาเฟอีนเป็นสิ่งที่บริโภคแล้วทำให้
ติดได้ นับว่าคาเฟอีนเป็นสิ่งที่คนทั่วโลก
ติดมากที่สุด ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่า ชาว
อเมริกันติดกาแฟ ชาวอังกฤษและจีนติด
ชา ส่วนคนไทยติดยาแก้ปวดผสมคาเฟอีน
และเครื่องดื่มชูกำลัง

คนไทยส่วนใหญ่มีกจะบริโภค
คาเฟอีนโดยไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่ทราบว่า
คาเฟอีนในชา กาแฟ โอเลี้ยง น้ำอัดลม
ประเภทโคล่า เครื่องดื่มชูกำลังและยาแก้
ปวด เมื่อบริโภคบ่อย ๆ จะทำให้ติดได้
และเมื่อติดแล้วเลิกยากมากทำให้เสียเงิน
และเสียสุขภาพด้วย

เครื่องดื่มนั้นอีก ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม
เพราะแทนที่ร่างกายจะได้พักผ่อน กลับถูก
กระตุ้นให้ดื่มอยู่เสมอ (ปริมาณคาเฟอีน
ที่จะทำให้มีอาการดังกล่าวคือ 85-250
มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับคาเฟอีนในกาแฟ
1-3 ถ้วย)



ปัจจุบันนี้ต่างประเทศกำลังสนใจ
ต่อปัญหาของคาเฟอีนในเครื่องดื่ม ชา
กาแฟ และน้ำอัดลม ประเภทโคล่า มีการ
รณรงค์ ชี้ถึงโทษของการบริโภคเครื่องดื่ม
ที่มีคาเฟอีนผสมอยู่เสมอจนบริษัทต่าง ๆ
ต้องผลิตน้ำอัดลมโคล่าและชา กาแฟที่ไม่
มีคาเฟอีนออกจำหน่าย

คาเฟอีน

คาเฟอีน นับเป็นสิ่งเสพติด เพราะ
ถ้ากินประจำทุกวันแล้ว ถ้าถึงจะมีอาการ
นอนยาหรืออาการขาดยา ดังนี้คือ ปวดหัว
หงุดหงิด กระสับกระส่าย ซึมเศร้า น้ำมูก
ไหล ง่วงซึม กลืนไส้ และไม่อยากทำงาน
แต่ถ้ารับประทานยาหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
เข้าไป อาการเหล่านี้ก็จะหายไป

คาเฟอีน ทำลายสุขภาพทำให้ร่างกาย
ไม่ได้พักผ่อนเพียงพอ เนื่องจากช่วงแรก
ที่ร่างกายได้รับคาเฟอีน (ที่ผสมในยาหรือ
เครื่องดื่ม) จะทำให้รู้สึกตื่น มีเรี่ยวมีแรง
ในระยะแรก เพราะคาเฟอีนออกฤทธิ์กระตุ้น
ประสาทและสมอง แต่หลังจากคาเฟอีน
หมดฤทธิ์แล้ว ร่างกายจะอ่อนเพลียมาก
ยิ่งขึ้น เนื่องจากกำลังสำรองในร่างกาย
ถูกนำมาใช้จึงทำให้คนที่ได้รับคาเฟอีน
เข้าใจผิดคิดว่ายาดูนั้นหรือเครื่องดื่มนั้น ๆ
เป็นตัวให้กำลังกับเขา แต่พอคาเฟอีนหมด
ฤทธิ์ และเขารู้สึกเพลียเขาจึงกินยาหรือ

ตัวอย่างเช่น คนที่ติดชา หรือกาแฟ
ก็คิดว่า ชาและกาแฟ เป็นสิ่งที่ดีสามารถ
ช่วยแก้อาการง่วงนอน ปวดหัว หรืออ่อน
เพลีย ฯลฯ แต่ความจริงแล้ว ชา และกาแฟ
นั้นแหละเป็นตัวสร้างปัญหาให้ เพราะ
เมื่อคาเฟอีนในชาและกาแฟหมดฤทธิ์ ก็
จะเกิดอาการนอนยา คือ ปวดหัว ง่วงนอน
อ่อนเพลีย ฯลฯ แต่ถ้าดื่มต่ออาการจะ
หายไป จึงเกิดเป็นวงจรอันเลวร้ายขึ้นใน
ชีวิต คนเราก็กินตกเป็นทาสของชา กาแฟ
(คาเฟอีน) ตลอดไป

ที่นักดื่มทั้งหลายที่ติดคาเฟอีนแล้ว
แต่ไม่มีอาการนอนยาปรากฏชัดเจนนัก
เป็นเพราะเขามักจะดื่มด้วยต่อไปเรื่อย ๆ
ก่อนที่ยาจะหมดฤทธิ์จึงไม่มีโอกาสเห็น
อาการนอนยาหรือขาดคาเฟอีน

บางท่านอาจจะค้านว่า คาเฟอีนไม่
ใช่สิ่งเสพติดแต่ถ้าท่านเป็นคนหนึ่งที่ดื่ม
ชา หรือกาแฟ วันละหลาย ๆ ถ้วย หรือ
ท่านที่รับประทานยาแก้ปวดที่ผสมคาเฟอีน
วันละหลาย ๆ ของ เป็นประจำทุกวัน ก็
จงลองหยุดดื่มหรือหยุดกินก็จะเห็นอาการ
นอนยา ปวดหัว อ่อนเพลีย ฯลฯ ปรากฏ
ชัด และในทางกลับกัน ถ้าคุณลองหยุด
บริโภคอาหารประจำวันที่ไม่มีคาเฟอีน
เช่น ไข่ นม ผัก ผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง
รับรองได้ว่า คุณจะไม่มีอาการ นอนยา
เหมือนหยุดชา หรือกาแฟเลย

คาเฟอีนไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา เหนื่อย
และเพลียของร่างกาย การพักผ่อนเท่านั้นที่
จะช่วยได้ที่เราารู้สึกว่ามีแรง และไม่ง่วง
ภายหลังดื่ม กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง (กาแฟ
อื่น) เพราะ คาเฟอีนไปกระตุ้นสมองให้
เรตื่น แต่ปัญหาความอ่อนเพลียก็ยังคงอยู่
เปรียบเสมือนเรามีปัญหาขาดเงิน เราแก้
โดยการไปกู้เงินเขามาใช้ และลืมว่าเงินนั้น
เป็นเงินกู้และวันข้างหน้าเราต้องจ่ายคืน
บวกดอกเบี้ยทบต้นด้วย ปัญหาหนี้สิน
ก็พอกพูนขึ้นจนเป็นดินพอกหางหมู

สรุปแล้ว การใช้คาเฟอีนเป็นประจำ
เปรียบเสมือนการหวดเส้นลงบนม้าที่
เหนื่อยแล้ว ไม่เร็วก็ช้ามันก็ต้องล้มพับลง
อย่างแน่นอน

กาแฟ

ปัจจุบันนี้คนไทยเรากำลังกาแฟกัน
อย่างแพร่หลายมาก ผู้ใหญ่เกือบทุกคน
เคยดื่มกาแฟหรือโอเลี้ยง (กาแฟดำใส่
น้ำแข็ง) เราจะเห็นกาแฟแทบทุกแห่งทั้ง
ในเมืองและชนบทในงานสังสรรค์ หรือ
ในการประชุมสัมมนาก็ตาม จะเลี้ยงด้วย
กาแฟกันทั้งสิ้น บางคนดื่มกาแฟเพียง
อย่างเดียวแทนอาหารเช้า บางคนดื่มกาแฟ
วันละหลาย ๆ ถ้วยเหมือนดื่มน้ำ สรุปแล้ว
มีจำนวนไม่น้อยที่ติดกาแฟ หรือโอเลี้ยง

คนส่วนใหญ่มักจะไม่ทราบว่ากาแฟ
มีโทษต่อสุขภาพมากจะดื่มตาม ๆ กันเป็น
แพะชั้น หรือบางคนมองข้ามคิดว่าโทษ
ของกาแฟเป็นเรื่องเล็ก แต่ปัจจุบันนี้มี
หลักฐานทางการแพทย์ พิสูจน์ชัดแล้วว่า
กาแฟมีอันตรายต่อสุขภาพ และไม่ควรมอง
ข้าม เราควรจะให้ความสนใจบ้าง
แม้โทษของคาเฟอีนในกาแฟ จะไม่มาก
เท่ายาเสพติดอื่น ๆ แต่นับได้ว่า คาเฟอีน
เป็นสิ่งที่เสพติดได้และมีโทษมากพอ
โทษของกาแฟคือ หัวใจสั่น นอน
ไม่หลับ มือสั่น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
มีแผลในกระเพาะง่ายขึ้น หงุดหงิด ดิ่ง
เครียด ปวดหัว

ในปี ค.ศ. 1980 สำนักงานอาหาร
และยา (เอฟดีเอ.) ของสหรัฐอเมริกาได้
ประกาศเตือนสตรีที่ตั้งครรภ์ให้งดหรือ
ลดกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะ
อาจจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ทำให้
คลอดออกมามีน้ำหนักน้อย

ถ้าดื่มกาแฟวันละ 2 ถ้วย หรือมาก
กว่าเป็นประจำทุกวันจะเสี่ยงต่อการเป็น
มะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะเป็น 2 เท่า เมื่อ
เทียบกับคนที่ดื่มน้อยกว่า 1 ถ้วยต่อวัน
หรือไม่ดื่มเลย และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
ที่ลำไส้ใหญ่เป็น 1.7 เท่า

ชา

ชา มีสารชนิดหนึ่งชื่อ แทนนิน
(TANNIN) ซึ่งทำลายวิตามินบีหนึ่งใน
อาหารได้ ถ้าเราบริโภคชาพร้อมกับอาหาร
ดังนั้น ถ้าใครดื่มน้ำชาบ่อยครั้งหรือ
ดื่มหลังอาหารแล้วสัก 1 ชั่วโมง เพื่อรอ

ให้วิตามินบีหนึ่ง (B₁) ได้ดูดซึมไปก่อน คนที่ขาดวิตามินบีหนึ่ง (B₁) จะเป็นโรคเหน็บชาหรือมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดแสบ เสียว เพลียในขาและขาไม่มีแรง หงุดหงิดและอารมณ์เสียว

การดื่มชามาก ๆ จะทำให้มีธาตุเหล็กในระบบย่อยอาหารน้อยลงมาก น้ำชาทำให้การดูดซึมของธาตุเหล็กน้อยลงร้อยละ 64% กาแฟทำให้การดูดซึมของธาตุเหล็กน้อยลง ร้อยละ 39% โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่เป็นโรคเลือดจางควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ

น้ำอัดลมประเภทโคล่า

นายแพทย์ เอ ดับบริว ทูแมน พบชายหนุ่มคนหนึ่งที่นั่งข้างเขานรรถไฟ หมอสังเกตเห็นชายหนุ่มผู้นั้นมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด ลูกโป่งมาเดี่ยว นิ่งเฉยๆ แต่ไม่มีกลิ่นเหงื่อและเขาก็ไม่ได้สูบบุหรี่ หมอจึงทำความรู้จักกับเขา เขาก็เล่าว่า เขาทำงานเป็นเลขานุการของประธานาธิบดีที่เรากำลังโดยสารอยู่ แต่นายจ้างสั่งให้พักงาน 3 เดือน และนี่เขากำลังจะไปพักรักษาตัวที่สถานพักฟื้นแห่งหนึ่ง เพราะเขารู้ตัวว่าเขาเกือบจะเป็นโรคประสาทแล้ว กินไม่ค่อยได้นอนไม่ค่อยหลับ น้ำหนักลด ปวดหัวบ่อยๆ เมื่อคุณหมอซักประวัติจึงทราบว่าเขาดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่า และดื่มประมาณ 20 ขวดต่อวัน หมอจึงแนะนำเขาว่า ถ้าคุณปฏิบัติตามหมอโดยไม่แตะต้องน้ำอัดลมประเภทโคล่าอีกเลย คุณจะกลับเข้าทำงานได้ภายใน 3 อาทิตย์ ชายหนุ่มรู้สึกว่าเป็นการทำทายมาก แต่ก็รับปากอย่างนั้นเหมาะที่จะทำตาม หลังจากนั้นไม่ถึง 3 อาทิตย์หมอก็ได้รับจดหมายจากคุณแม่ของชายหนุ่ม ขอบขอบคุณหมอช่วยให้ลูกชายของเธอหายจากอาการต่าง ๆ และเป็นปกติสุขแล้ว

เครื่องดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่าเป็นที่นิยมกันมากทั่วโลกแม้ในประเทศไทยก็รู้จักกันเกือบทุกคนว่าได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าน้ำอัดลมประเภทโคล่าเหล่านั้นมีคาเฟอีนซึ่งมีโทษและทำให้ติดได้ น้ำอัดลมประเภทโคล่า 1 ขวด มีคาเฟอีนเกือบเท่ากับกาแฟ 1 ถ้วย ปัจจุบันผู้ใหญ่จำนวนมาก รวมทั้งเด็กบางคนดื่มน้ำอัดลมประเภทนี้ โดยเฉพาะในเด็กมีข้อมูลที่น่าเป็นห่วงว่าจะกระทบกระเทือนต่อร่างกายและความเจริญเติบโตของสมองของเด็กได้ เด็กตัวเล็กกว่าผู้ใหญ่ ถ้าดื่มทั้งขวดก็จะได้รับคาเฟอีนมาก ส่วนผู้ใหญ่ก็มีหลายคนที่ดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่าวันละหลาย ๆ ขวดจนแทบจะไม่ได้ดื่มน้ำเปล่าเลย ความจริงน้ำเปล่าสามารถแก้กระหายได้ดีที่สุดและเป็นการประหยัดด้วย

ในทางกลับกัน ประชาชนคนตัวเล็กที่ดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่าก็ควรรู้ว่า “ของฉันทึ่ดีกว่าเพราะมีคาเฟอีน” เราน่าจะระวังน้ำอัดลมที่มีคาเฟอีนกันได้แล้ว

เครื่องดื่มชูกำลัง

ปัจจุบันคนไทยเราดื่มเครื่องดื่มที่เรียกว่าชูกำลัง (เครื่องดื่มเพื่อให้กำลังงาน) กันมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนขับรถรับจ้างหรือรถบรรทุกและกรรมกรซึ่งวันหนึ่ง ๆ เขามักรับได้ไม่มากนักเพียง 50-100 บาท บางคนเสียเงินซื้อชูกำลังดื่มวันละหลาย ๆ ขวด (ขวดละ 10 บาท) ดังนั้น เขาก็ต้องกินเพียงเล็กน้อย สำหรับเลี้ยงลูกและครอบครัว โดยเฉพาะบางคนทั้งสูบบุหรี่ทั้งดื่มเหล้าและดื่มกาแฟ (โอเลี้ยง) เงินที่เขาได้ด้วยความยากลำบากไม่ได้ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นหรือมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่กลับใช้ไปในการทำลายสุขภาพของตัวเองอย่างน่าเสียดายที่สุด เครื่องดื่มชูกำลังไม่มีคุณค่าทางโภชนาการนอกเสียจากวิตามิน (ซึ่งสูญเสียง่าย) เกลือแร่และน้ำตาลเพียงเล็กน้อย

ที่ผสมอยู่ คิดให้ดูจะทราบว่ามันคุ้มกับเงินที่เสียไป ผู้เอาเงินไปซื้ออาหารมาบริโภคจะดีกว่ามาก และที่เราเรียกว่า “กำลัง” หลังจากดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง (เครื่องดื่มที่ให้พลังงาน) ก็เพราะสารคาเฟอีนที่ผสมอยู่นั่นเอง ซึ่งก็ไม่ได้เสริมกำลังจริงและยังจะทำให้เกิดอุบัติเหตุมากขึ้น โดยเฉพาะในรายที่กินยาม้าด้วย

ยาแก้ปวด

ปัจจุบันยังไม่มียาแก้ปวดที่พิสูจน์ว่าการผสมคาเฟอีนกับแอสไพรินแล้ว จะทำให้ประสิทธิภาพของยาแก้ปวดดีขึ้น ถ้าใช้ยาแก้ปวดพวกแอสไพริน ที่ผสมคาเฟอีนเป็นประจำจะทำให้เราติดยาแก้ปวดได้โดยไม่จำเป็น ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ ชาวนาชาวสวน ซึ่งเป็นกระดูกสันหลังของชาติ มีจำนวนไม่น้อยกำลังติดยาแก้ปวดซึ่งมีคาเฟอีนผสมอยู่อย่างน่าใจหาย

สรุป

ถึงเวลาแล้วที่เราต้องระวังเครื่องดื่มหรือยาที่มีคาเฟอีน เราควรจะงดหรือลด

หรือควบคุมตนเองไม่ดื่มเครื่องดื่มหรือยาเหล่านี้เพราะคาเฟอีน เป็นสิ่งเสพติดมีแต่จะเสียเงินและทำลายสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไม่จำเป็นต่อร่างกายเพราะไม่ใช่อาหาร และไม่มีคุณค่าที่แท้จริงทางโภชนาการเลย เราควรจะหันมาดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่า ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุดและราคาถูกที่สุด

โปรดจำหลักใหญ่ ๆ ไว้ว่า สิ่งใดที่ทำลายสุขภาพ สิ่งนั้นก็สามารรถทำลายสุขภาพจิต และสติปัญญาด้วย ไม่ใช่โดยตรงก็ทางอ้อม ดังนั้น “ถ้ารักสุขภาพก็จงงดเสพเครื่องดื่มหรือยาที่มีคาเฟอีน” หรือลดองด์สัก 1-3 เดือน แล้วจะสังเกตเห็นว่า สุขภาพของคุณดีขึ้นอย่างแน่นอน

วิธีเลิกคาเฟอีน

(ชา กาแฟ เครื่องดื่ม และยาที่ผสมคาเฟอีน)

1. ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น น้ำผลไม้ กาแฟที่ทำจากถั่วเหลือง กาแฟชาหรือเครื่องดื่มประเภทโคล่าที่สกัดคาเฟอีน

ตารางเปรียบเทียบคาเฟอีน (Caffeine)

	ปริมาณเครื่องดื่ม/ยา	ปริมาณคาเฟอีน	หมายเหตุ
กาแฟ (โอเลี้ยง)	1 ถ้วย	90-120 มิลลิกรัม	ถ้าดื่มกาแฟทุกวันจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่และกระเพาะปัสสาวะ
กาแฟผง (Instant)	1 ถ้วย	60-80 มิลลิกรัม	มากขึ้น
ชา	1 ถ้วย	30-60 มิลลิกรัม	ชาทำให้ท้องผูก แต่ถ้าเวลาท้องเสียดื่มชาจะช่วยให้อึดีขึ้นได้ นับเป็นยาที่ดีในยามท้องร่วง
น้ำอัดลมประเภทโคล่า	1 ขวด (360 ซีซี)	43-65 มิลลิกรัม	ขวดละ 4-5 บาท มีน้ำตาลมาก ทำให้ฟันผุ ซึ่มน้ำผลไม้ดีกว่าเพราะมีคุณค่าประโยชน์สูง
เครื่องดื่มชูกำลัง หรือเครื่องดื่มเพื่อให้กำลังงาน	1 ขวด (100 ซม. ³)	50-100 มิลลิกรัม	ขวดละ 10-12 บาท ไม่คุ้มกับเงินที่เสียไป ผู้ซื้อไป 1 ฟอง ราคา 1.50 บาท กินยาบำรุงจะดีกว่ามาก
ยาแก้ปวดที่ผสมคาเฟอีน	1 เม็ด	30 มิลลิกรัม	แอสไพรินอาจจะทำให้เป็นแผลในกระเพาะได้ (เวลากินยาควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือกินหลังอาหาร)
ยาแก้ปวดที่ผสมคาเฟอีน	1 ซอง (ชนิดผง)	60 มิลลิกรัม	ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรกินยาแก้ปวด (หากปวดพอทนได้ก็ทนไปดีกว่ากินยา) ควรจะหาสาเหตุที่ทำให้ปวดและแก้ไขเสีย
เครื่องดื่มช็อกโกแลตหรือรสช็อกโกแลต (โกโก้)	1 ถ้วย	10 มิลลิกรัม	ช็อกโกแลต (โกโก้) แม้มีคาเฟอีนน้อย แต่ก็มี ทีโอโบรมีนมาก (Theobromine) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับคาเฟอีน
ช็อกโกแลตนม	1 ออนซ์	6 มิลลิกรัม	
ช็อกโกแลตผงที่ผสมในขนมเค้ก	1 ออนซ์	35 มิลลิกรัม	

ออกแล้ว หรือชา สมุนไพรอื่น ๆ ที่ไม่มีคาเฟอีน

2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ขณะรับประทานอาหารอย่าดื่มน้ำมากนัก)

3. นอนและพักผ่อนให้เพียงพอ ขณะขับรถ ถ้ารู้สึกง่วงควรจะจอดพักและลงมาเดินหรือวิ่งหรือล้างหน้าหรือนอนพักผ่อนสักงีบหนึ่งจึงค่อยขับต่อ

4. พยายามออกกำลังกายทุกวัน (การเดินเร็ว ๆ ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีวิธีหนึ่ง)

5. สัปดาห์แรก ท่านอาจจะรู้สึกง่วงนอนกว่าวิธีแก้ง่วง เช่น อาบน้ำเย็น และถูตัวด้วยผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ แแรง ๆ ออกกำลังกายหรือเดินเร็ว ๆ และหายใจเข้าออกลึก ๆ 10-20 ครั้ง ท่านอาจจะหางานอดิเรกหรืองานอื่นทำเล่น ๆ ก็ได้ ถ้าง่วงหรือเหนื่อยจริง ๆ ก็ต้องนอนพักผ่อนไม่ต้องฝืน

6. งดสูบบุหรี่ งดเบียร์และเหล้า ก็จะช่วยได้มาก พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่เชิญชวนให้เราบริโภคในสิ่งที่เรากำลังอยากจะเลิก

7. รับประทานวิตามินบีรวม (บี-คอมเพล็กซ์) วันละ 1 เม็ดใน 7 วันแรก (ที่ทำให้ทานวิตามินบีรวม เพราะสัปดาห์แรกทั้งคาเฟอีนอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย หงุดหงิด ชิมเศร้า ง่วงซึม มือเท้าสั่น แต่ท่านไม่ต้องกังวล ทำจิตใจให้สงบ อาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง ช่วงลำบากที่สุดมีเพียง

3-5 วันแรกเท่านั้น ถ้าทำได้ชัยชนะจะเป็นของท่าน

8. กินอาหารเข้าให้อิ่ม (เพราะถ้าอาหารเข้าไม่เพียงพอระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลง ทำให้รู้สึกไม่มีแรงทำให้อุยกาคัดขำ กาแฟอีก) ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ และอาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยง ขนมหวาน อาหารเผ็ดจัด ของมัน ๆ และอย่ากินอิมเกินไป

9. ขณะหยุดคาเฟอีน ถ้ามีอาการปวดหัวหรือปวดเมื่อยให้กินยา แอสไพรินหรือยาพาราเซตามอลที่ไม่มีคาเฟอีนผสมอยู่ (อย่าลืมหดน้ำ 1 แก้วตามด้วย มิฉะนั้นยาจะกัดกระเพาะ)

วิธีแก้ปวดหัวที่ดีโดยไม่ต้องใช้ยาคือ นิ่งและแช่เท้าทั้ง 2 ในกะละมังน้ำร้อนที่พอทนได้ คอยเติมน้ำร้อนให้น้ำอุ่นอยู่เสมอในขณะที่เดียวกัน เอาผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ ยาว ๆ ชุบน้ำเย็นจัด หรือน้ำผสมน้ำแข็ง ปิดพอหมาด ๆ แล้วพับขนาดพอเหมาะสม หน้าผากให้รอบศีรษะและเปลี่ยนผ้าชุบน้ำแข็งทุก 5 นาที ทำประมาณ 20 นาที วันละ 1-2 ครั้ง อาการปวดหัวก็จะทุเลาได้ในขาห้ามใช้วิธีนี้)

10. ใช้หลักศาสนาช่วยควบคุมจิตใจ (ตั้งใจให้มันว่าต้องเลิกให้ได้) จงระลึกไว้เสมอว่า เมื่อคุณมีชัยชนะแล้ว สุขภาพของคุณจะดีขึ้นอย่างสังเกตได้และคุณก็ไม่ต้องเสี่ยงกับพิษภัยของคาเฟอีนอีกต่อไป