U□ng cà phê v□a ph□i mang l□i l□i ích cho s□c kh□e, nh□ng n□u u□ng quá nhi□u thì b□n có th□ g□p ph□i nh□ng v□n đ□ nh□ cao huy□t áp, nh□c đ□u, lo l□ng, choáng váng, m□t ng□ và nh□ng r□i lo□n sinh s□n □ ph□ n□. Sau đây là m□t s□ cách ch□ng “nghi□n” cà phê.

Gi□m “đô” t□ t□. Bà Keri Gans, chuyên gia c□a H□i Dinh d□□ng M□, khuy□n ngh□ n□u b□n đang h□p thu quá nhi□u caffeine, nên tìm cách gi□m nó t□ t□. Đi□u này s□ giúp gi□m nh□ng c□n thèm khi b□n t□ b□ cà phê quá nhanh, đ□ng th□i cho b□n th□i gian thích nghi v□i vi□c phát tri□n nh□ng thói quen m□i. “Không th□ có nh□ng thói quen m□i ch□ trong m□t th□i gian quá ng□n”, bà Keri Gans nh□n m□nh.

N□□c gi□i khát thay th□. Bà Gans đ□ ngh□ thay cà phê b□ng nh□ng lo□i n□□c gi□i khát không ch□a caffeine ho□c n□□c u□ng ch□a ít caffeine, ch□ng h□n nh□ trà. Dù nh□ng lo□i n□□c u□ng này v□n có caffeine, chúng là s□ thay th□ t□t nh□t trong giai đo□n “quá đ□” c□a n□ l□c b□t u□ng cà phê.

N□□c. Tăng c□□ng u□ng n□□c nh□m c□ng c□ kh□ năng gi□i đ□c c□a c□ th□. M□t c□ th□ đ□□c cung c□p đ□ n□□c s□ khi□n vi□c gi□m nhu c□u u□ng cà phê tr□ nên d□ dàng h□n.

T□p th□ d□c. Ho□t đ□ng th□ ch□t là cách hi□u qu□ đ□ ch□ng l□i s□ m□t m□i và nh□ng c□m giác khó ch□u khi b□n đang trong quá trình gi□m cà phê. “T□p th□ d□c có th□ kích thích các endorphin, v□n đem l□i c□m giác s□ng khoái”, bà Gan nói.

Th□c ph□m lành m□nh. Tránh ăn quà v□t ch□a nhi□u calorie. T□t nh□t là b□n nên tăng c□□ng h□p thu nh□ng lo□i rau, qu□ và h□t giàu carbohydrate và ch□t x□. “Th□c ph□m là m□t ngu□n năng l□□ng, vì th□ c□n đ□m b□o h□p thu nh□ng s□ l□□ng đ□y đ□ đ□ ngăn b□n tìm đ□n cà phê nh□ m□t ngu□n b□ sung năng l□□ng”, chuyên gia Gans cho bi□t.

Ng□ đ□ gi□c. Trong cu□c s□ng b□n r□n hi□n nay, chúng ta th□□ng không có đ□□c gi□c ng□ ch□t l□□ng và có xu h□□ng tìm năng l□□ng t□ cà phê. Vì v□y, b□n nên c□ g□ng ng□ đ□ gi□c đ□ ngăn c□n thèm cà phê.

Yoga. N□u m□t trong nh□ng l□i ích c□a vi□c u□ng m□t tách cà phê là làm cho b□n th□ giãn, hãy tìm gi□i pháp thay th□ b□ng các ho□t đ□ng có th□ đem l□i cho b□n s□ s□ng khoái, ch□ng h□n nh□ t□p yoga. “M□t gi□ t□p yoga hay th□m chí ch□ c□n 5 phút ng□i thi□n có th□ giúp b□n th□ giãn”, chuyên gia Bethany Thayer c□a t□ ch□c Henry Ford Health □ Detroit (M□) nh□n đ□nh.

Theo Tu□i Tr□