

กาแฟดื่มได้ดื่มดี..ถ้าไม่มีโรคประจำตัว



กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่บริโภคกันแพร่หลาย ในกาแฟมีสารสำคัญหลายอย่าง ทั้งชนิดที่ให้ผลดีและชนิดที่ให้ผลเสียต่อร่างกาย รศ.ดร.เกศัชกร ทุมิงงนลักษณ์ สุชาวนิชย์ศิลป์ หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ในกาแฟมีสารหลายอย่างมากกว่า 1,000 ชนิด ตัวอย่างสารสำคัญ เช่น กาเฟอีน (caffeine) มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง; สารกลุ่มไดเทอร์พีน (diterpenes) เช่น คาเฟสตอล (cafestol) คาเวอล (kahweol) เพิ่มคอเลสเตอรอล (และไตรกลีเซอไรด์) ในเลือด; สารกลุ่มแอนติออกซิแดนต์ ซึ่งมีหลายกลุ่ม มีทั้งกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenols) เช่น กรดคลอโรจินิก (chlorogenic acid) กรดคาเฟอิก (caffeic acid), กลุ่มเมลานอยด์ (melanoids), กลุ่มควิโนน (quinides), กลุ่มลิกแนน (lignans) เป็นต้น

ในเครื่องดื่มกาแฟ 1 แก้วมีปริมาณกาเฟอีนเล็กน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นกับชนิดของผงกาแฟที่ใช้ รูปแบบการชงและค่านิยมในการบริโภค โดยทั่วไปในปริมาณ 1 แก้ว (ขนาด 240-250 มิลลิลิตร) มีกาเฟอีน 60-200 มิลลิกรัม กาแฟที่สกัดเอากาเฟอีนออก (decaffeinated coffee) ยังคงมีกาเฟอีนเหลืออยู่เล็กน้อย โดยในเครื่องดื่ม 1 แก้วอาจมีปริมาณกาเฟอีนราว 3 มิลลิกรัม

ในกาแฟมีสารสำคัญมากมายซึ่งแสดงฤทธิ์แตกต่างกันไป ส่งผลต่อร่างกายอย่าง การดื่มกาแฟจึงมีทั้งให้ผลดีและผลเสียต่อร่างกาย ในด้านผลดีนั้นกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองตื่นตัวและรู้สึกกระปรี้กระเปร่า จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ใน

กาแฟมีสารพวกแอนติออกซิแดนต์หลายอย่าง สารเหล่านี้ลดการเกิดอนุมูลอิสระ จึงลดปฏิกิริยาการอักเสบ ลดการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง และช่วยให้กระบวนการใช้กลูโคสและไขมันเกิดได้ดี

ผลการศึกษาด้านระบาดวิทยา (epidemiological study) หลายการศึกษาพบว่า ในผู้ที่มีสุขภาพดีทั่วไป การดื่มกาแฟปริมาณปานกลางซึ่งมีกาเฟอีนประมาณ 200 มิลลิกรัมต่อครั้ง และรวมทั้งวันประมาณ 400 มิลลิกรัม (ปริมาณวันละ 3-4 แก้ว) ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย อีกทั้งยังอาจช่วยลดความเสี่ยงได้เล็กน้อยต่อการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็ง (ยกเว้นในผู้ที่สูบบุหรี่) โรคหัวใจและหลอดเลือด (เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง) โรคเบาหวาน โรคความจำบกพร่อง รวมถึงโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน และยังทำให้อัตราการตายจากสาเหตุโดยรวมลดลง อย่างไรก็ตาม ข้อมูลดังกล่าวมานำมาจากหลากหลายการศึกษา และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาด้านระบาดวิทยา ซึ่งผลการศึกษายังได้รับผลกระทบจากปัจจัยกวนบางอย่าง เช่น กิจกรรมในการดำรงชีวิตประจำวัน รวมถึงการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบที่มีการควบคุมปัจจัยกวนต่างๆ อย่างดีพอและน่าเชื่อถือ

รศ.ดร.เกศัชกร ทุมิงงนลักษณ์ ระบุว่า แม้ว่าผลการศึกษาด้านระบาดวิทยาที่ผ่านมาจะพบว่า การบริโภคกาแฟในคนสุขภาพดีทั่วไปไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย อีกทั้งการบริโภคในปริมาณปานกลางอาจช่วยลดความเสี่ยงได้เล็กน้อยต่อโรคมะเร็ง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรระมัดระวังการบริโภคกาแฟ

เพราะอาจได้รับผลกระทบจากฤทธิ์ของกาเฟอีนและสารกลุ่มไดเทอร์พีนในกาแฟได้ นั่นคือ โรคนอนไม่หลับ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟก่อนเข้านอน โรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมอาการไม่ได้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟปริมาณมากในเวลาใกล้เคียงกัน เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตทั้งขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวเพิ่มขึ้นภายใน 1 ชั่วโมงหลังการดื่มและอาจเพิ่มอยู่นาน 3 ชั่วโมง ส่วนผู้ที่คุมความดันโลหิตได้ดี อาจไม่ได้รับผลกระทบดังกล่าว

โรคไขมันในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟสดหรือกาแฟดื่มที่ไม่ผ่านการกรอง เพราะอาจทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดได้ไม่ดี โรคกระดูกพรุน เนื่องจากกาเฟอีนเพิ่มการขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะ อาจทำให้ความหนาแน่นแร่ธาตุในกระดูกลดลงเล็กน้อย แม้ไม่ถึงระดับที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก แต่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนโดยเฉพาะผู้ที่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ

สำหรับผู้หญิงมีครรภ์ หากดื่มกาแฟปริมาณมากตลอดช่วงตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือคลอดก่อนกำหนด บางการศึกษาอ้างกล่าวถึงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ส่วนผู้หญิงที่ให้นมบุตรหากดื่มกาแฟจะมีกาเฟอีนถูกขับออกทางน้ำนมได้ ซึ่งแม้ว่ากาเฟอีนในน้ำนมไม่ได้ส่งผลเสียร้ายแรงต่อทารก แต่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมบางอย่างของทารกอันเกิดจากฤทธิ์กาเฟอีนที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่น นอนน้อยลง ตื่นง่าย กระสับกระส่าย งอแง อยู่ไม่สุข ดูนมไม่ได้ไม่ดี.