

## 1. รายการบรรณานุกรม

1.1 Name (Author Name or Corporate name) : Higdon, Jane V. and Frei, Balz

1.2 Article : Coffee and health: a review of recent human research

1.3 Journal Title : Critical Reviews in Food Science and Nutrition

Vol. 46 No 2 Year 2006 Page 101 - 123

## 2. ชื่อภาษาไทย(ชื่อแปล)

กาแฟและสุขภาพ: บทความปริทัศน์งานวิจัย

## 3. สรุปสาระสำคัญ / บทคัดย่อภาษาไทย

กาแฟประกอบด้วยส่วนผสมที่ซับซ้อนของสารเคมีซึ่งมีปริมาณของกรดคลอโรอิก (chloric acid) และคาเฟอีน (caffeine) เป็นส่วนสำคัญ กาแฟที่ไม่ได้กรองเป็นแหล่งสำคัญของสารคาเฟสตอล (cafestol) และคาเวออล (Kahweol) ซึ่งเป็นพวกไดเทอร์ปีน (diterpenes) ที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโคเลสเตอรอลที่เป็นผลมาจากกาแฟ ผลงานวิจัยด้านระบาดวิทยาให้ข้อเสนอแนะว่าการบริโภคกาแฟอาจช่วยป้องกันโรคเรื้อรังหลายชนิดรวมทั้งเบาหวานแบบที่ 2 (type 2 diabetes mellitus) โรคพากินสัน และโรคเกี่ยวกับตับ (ตับแข็งและมะเร็งตับ) จากการศึกษาในกลุ่มคนส่วนใหญ่ไม่พบว่าการบริโภคกาแฟเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความเสี่ยงในโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ อย่างไรก็ตามการบริโภคกาแฟเกี่ยวข้องกับการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างในโรคหลอดเลือดหัวใจ รวมทั้งความดันโลหิตและ plasma homocysteine ในปัจจุบันมีหลักฐานเพียงเล็กน้อยที่ชี้ให้เห็นว่าการบริโภคกาแฟเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็ง สำหรับผู้ใหญ่ที่บริโภคกาแฟขนาดปานกลาง (3-4 ถ้วยต่อวันให้คาเฟอีน 300-400 มิลลิกรัมต่อวัน) มีหลักฐานเพียงเล็กน้อยในความเสี่ยงต่อสุขภาพและมีบางหลักฐานที่แสดงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่มีคนบางกลุ่มรวมทั้งผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เด็ก วัยรุ่นและผู้สูงอายุอาจได้รับผลจากคาเฟอีนมากกว่า จากหลักฐานที่มีอยู่ในปัจจุบันเสนอแนะว่าหญิงมีครรภ์อาจบริโภคกาแฟได้ในจำนวนจำกัด 3 ถ้วยต่อวันซึ่งให้คาเฟอีนไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงเพิ่มต่อการแท้งหรือผลเสียต่อการเจริญเติบโตของเด็ก