

# กาแฟ ผู้ดีหรือผู้ร้าย

กาแฟไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพอย่างที่หวาดกลัวกัน ตรงกันข้ามสามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคพาร์กินสัน หรือโรคเบาหวานด้วยซ้ำ

**ก**าแฟตกเป็นจำเลยของการรายงานข่าวมาไม่ไม่นาน เช่น คีโมกาแฟไม่ดีต่อสุขภาพหัวใจ ทำให้กระเพาะทำงานหนัก บ้างว่าถึงขนาดเป็นตัวการของโรคมะเร็ง แต่นักวิทยาศาสตร์ออกมาบอกว่า คีโมกาแฟช่วยป้องกันความเสี่ยงได้สารพัดโรค

ที่ประชุมสมาคมวิทยาศาสตร์กาแฟนานาชาติบอกข่าวดีกับคอกาแฟว่า กาแฟไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพอย่างที่หวาดกลัวกัน ตรงกันข้ามสามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคพาร์กินสัน หรือโรคเบาหวานด้วยซ้ำ

บรรดาผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมการประชุมของสมาคมวิทยาศาสตร์กาแฟนานาชาติ ต่างบอกกันเป็นเสียงเดียวกัน เครื่องดื่มยอดฮิตอย่างกาแฟนั้น แม้จะดื่มมากกว่า 6 แก้วต่อวัน ก็ไม่ทำให้คนทั่วไปที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เกิดปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือระบบย่อยอาหาร

ความเข้าใจผิดดังกล่าวเกิดจากข้อเท็จจริงทางการแพทย์ที่พูดกันมาตลอดสองทศวรรษถึงผลกระทบที่เกิดจากสารประกอบสำคัญในกาแฟที่รู้จักกันดีนั่นคือ คาเฟอีน

แอลทริค เนลิก ผู้เชี่ยวชาญชาวฝรั่งเศสที่ศึกษาผลกระทบของกาแฟต่อสุขภาพกล่าวอีกว่า ผลวิจัยที่ผ่านมาเป็นการวิจัยที่เน้นไปที่คาเฟอีน ทั้งที่กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบที่หลากหลาย

ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่า ประโยชน์ของการดื่มกาแฟไม่ได้แค่ช่วยให้กระปรี้กระเปร่าหลังตื่นนอนตอนเช้าเท่านั้น แต่กาแฟยังมีการลดคอเลสเตอรอล และเมลาโนอินที่จับอนุมูลอิสระ ตัวการทำให้เกิดเส้นแอสเสียหยา และยังเป็นการต้านอนุมูลอิสระที่มีอำนาจสูง ซึ่งเป็นกระบวนการป้องกันความเสียหายในระดับเซลล์

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยของสถาบัน

วิจัยด้านเภสัชวิทยา มหาวิทยาลัยโอ เบอริ ในอิตาลี พบว่า กาแฟยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคตับแข็งได้มากกว่า 80%

เบอร์ทิล เฟรดอล์ฟ จากสถาบันสตอกโฮล์ม คาโรลินสกา กล่าวในการประชุมของสมาคมวิทยาศาสตร์กาแฟนานาชาติว่ามีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชี้ชัดว่า ผู้ชายที่บริโภคกาแฟนั้นสามารถช่วยป้องกันโรคพาร์กินสันในผู้ชายได้

ส่วนผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวานอย่างจาร์โก ทูโอมีเลดี จากมหาวิทยาลัยเฮลซิงกิ กล่าวอีกว่า การดื่มกาแฟ 5-6 แก้วต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงเกิดโรคเบาหวานประเภท 2 ลงได้ครึ่งหนึ่ง โรคเบาหวานดังกล่าวเกี่ยวข้องกับภาวะทุพโภชนาการ และขาดการออกกำลังกาย

ในประเทศที่บริโภคกาแฟมากเป็นอันดับต้นๆ ของโลกอย่างฟินแลนด์ ที่บริโภคกัน 10 แก้วต่อวัน บริโภคกาแฟนั้นเป็นนิวจินก็ส่งผลให้เกิดความผิดปกติอะไร ช้ำยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคได้ถึง 80% ในแง่ของการต้านอนุมูลอิสระนั้น ซิกฟรีด นาสมูลเลอร์ จากมหาวิทยาลัยเวียนนาชี้ว่า กาแฟยังช่วยลดการเกิดโรคภัยต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งอีกด้วยได้มีประสิทธิภาพดีกว่าผักผลไม้เสียอีก

อย่างไรก็ตาม กาแฟนั้น ก็ยังมีสารก่อมะเร็งแอบแฝงอยู่มาก ซึ่งเจมส์ ท็อกกิน ที่ปรึกษาด้านพิษวิทยาของสหรัฐได้บันทึกสาร 30 ประเภทเอาไว้ แต่งานวิจัยดังกล่าวไม่ได้ฟันธงไปว่ากาแฟกับมะเร็งมีความเกี่ยวข้องกัน แต่เป็นงานวิจัยที่มุ่งวัดพฤติกรรมการบริโภคกาแฟมากกว่า และไม่ได้แยกแยะให้เห็นว่าเป็นกาแฟอะไร หรือผู้บริโภคดื่มมากน้อยแค่ไหน ไส้ลำไส้เล็ก ๓๔ หรือไม่ใช่ และเป็นกาแฟไร้คาเฟอีนหรือไม่

ฝั่งกระนั้นงานวิจัยไม่ได้สรุปว่ากาแฟคือตัวการของโรคมะเร็ง แต่จะมุ่งเน้นไปที่การวัดปริมาณการบริโภคกาแฟที่ไม่สามารถจำแนกประเภทกาแฟที่ดื่มได้ ความถี่ที่ดื่ม หรือลักษณะการดื่ม อาทิเช่น ไส้ลำไส้เล็ก - ๓๔ หรือไม่ใช่ แม้กระทั่งปริมาณกาแฟอื่น

งานวิจัยส่วนใหญ่ที่นำมาเสนอบนเวทีนี้เป็นการศึกษาที่อิงกับการดื่มกาแฟสด โอเมริกัน สอดคล้องกับแนวโน้มในยุโรปตอนเหนือและในสหรัฐที่บริโภค ๔๐๐ มิลลิลิตรต่อวัน ที่ถือว่าเป็นปริมาณที่เหมาะสม

อย่างไรก็ดี คำตอบสุดท้ายที่จะสรุปให้ชัดเจนว่า กาแฟดีต่อสุขภาพ หรือเป็นผลเสียกันแน่ อาจต้องพิจารณาจากพันธุกรรมของแต่ละคน เมื่อไม่นานมานี้มีรายงานวิจัยพบว่า คนที่มียีนบางอย่างหากดื่มกาแฟอาจเสี่ยงหัวใจวายได้ เพราะยีนชนิดนี้อาจทำให้สารกาแฟอื่นค้างอยู่ในร่างกาย

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 4,000 คน ในคออสตาริกาพบว่า กว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีกาแฟติดค้างในร่างกาย ทำให้การย่อยสลายกาแฟในในร่างกายช้าลง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่งที่มีพันธุกรรมตรงกันข้ามกลับพบว่า ร่างกายสามารถย่อยสลายกาแฟได้อย่างรวดเร็ว และคนกลุ่มหลังนี้ ดื่มกาแฟช่วยลดความเสี่ยงหัวใจวาย

กลุ่มที่ร่างกายมีเอนไซม์ย่อยสลายกาแฟอื่นได้ช้า มีพฤติกรรมดื่มกาแฟมากกว่า 2 แก้วต่อวัน พบว่าเสี่ยงหัวใจวายแต่ไม่ถึงกับเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มที่กินกาแฟน้อยกว่า หรือไม่กินเลย แต่กลุ่มที่กินเป็นแห่งคือกลุ่มวัยรุ่นที่มีการเผาผลาญกาแฟอื่นช้า เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจมากกว่ากลุ่มอายุเดียวกันที่ดื่มกาแฟเพียงเล็กน้อยหรือไม่ดื่มเลยถึง 4 แก้ว

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโตรอนโต กล่าวอีกว่า จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้ จึงอธิบายได้ว่าทำไมงานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มกาแฟที่มีต่อระบบหลอดเลือดหัวใจในช่วงที่ผ่านมามีได้คำตอบต่างกัน

ด้านนักระบาดวิทยา อูโน อูอิเทอร์วัล จากมหาวิทยาลัยศูนย์การแพทย์ยูเทรคท์ ศึกษาความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวายของผู้ที่ดื่มกาแฟ กล่าวอีกว่า เมื่อดูจากความรู้ที่มีอยู่ตอนนี้ทำให้เชื่อว่า คนที่ดื่มกาแฟจัดคงสบายใจได้ว่า กาแฟไม่มันทอนสุขภาพ แต่เขาเองก็ไม่แนะนำให้ดื่มจัดขนาดนั้น

"มันไม่ง่ายที่จะเอาผลวิจัยที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมมาใช้เป็นคำแนะนำทางการแพทย์" อูโน กล่าว ●