

ติดกาแฟ ไม่ได้ดื่ม หงุดหงิด ปวดหัว

มีคอกาแฟสอบถามเข้ามาว่า การดื่มกาแฟเป็นประจำทุกวัน ไม่ว่าจะเป็น เอสเพรสโซ่ คาปูชิโน่ มีอคค่า ลาเต้ ทั้งร้อน และเย็น ถ้าวันไหนไม่ได้ดื่มแล้วรู้สึกหงุดหงิด แสดงว่าติดกาแฟใช่หรือไม่

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า กาแฟ ถ้าดื่มน้อย ๆ แต่พอดีจะมีฤทธิ์กระตุ้นสมองและหัวใจทำให้สมองโปร่ง รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง แต่ถ้าดื่มมากเกินไปจะทำให้ติด พอตติดจะยิ่งดื่มในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้สมองและหัวใจทำงานหนัก เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นไป

ปกติกาแฟ 1 ถ้วยกาแฟ จะมีกาแฟอื่นประมาณ 40-50 มิลลิกรัม กาแฟที่ระบุว่าไม่มีกาแฟอื่นก็ยังมีกาแฟอื่น อยู่ แต่น้อยประมาณ 3 มิลลิกรัม ส่วนกาแฟเย็นแก้วใหญ่ ๆ ยาว ๆ นั้น น่าจะมีกาแฟอื่นประมาณ 40-70 มิลลิกรัม แต่กาแฟยี่ห้อต่าง บางยี่ห้ออาจมีปริมาณกาแฟอื่น มากกว่านี้

ปัจจุบันมีความเชื่ออันหนึ่งว่า กาแฟแก่ ๆ อย่างเอสเพรสโซ่ มีรสเข้มข้น มีความขมน่าจะมีกาแฟอื่นเยอะ ความจริงแล้วความขมไม่ได้บอกว่ามีกาแฟอื่นเยอะ อย่าง เอสเพรสโซ่ 1 ช้อนเท่ากับคีนัวอัดลม 1 กระป๋อง เท่านั้นเอง การที่บางคนบอกว่า ดื่มเอสเพรสโซ่แล้วปวดหัว แต่คีนัวอัดลมเป็นลิตรไม่ปวดหัว น่าจะเป็นเรื่องของอุปาทานมากกว่า

ดังนั้นการดื่มกาแฟในคนทั่วไปจึงไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือ 4 ถ้วยกาแฟต่อวัน โดยปริมาณกาแฟอื่นที่เป็นพิษต่อร่างกาย คือ 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่คนที่ติดกาแฟ มาก ๆ อาจดื่มได้ถึงวันละ 20 ถ้วยโดยไม่รู้สึกเป็นพิษ

อาการของคนติดกาแฟ คือ เมื่อใดก็ตามที่ไม่ได้ดื่มกาแฟ จะรู้สึกหงุดหงิด ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ขอดก่อกลิ้งกาแฟสักนิดก็ยิ่งดี ซึ่งคนที่ติดกาแฟส่วนใหญ่จะติดน้ำอัดลมด้วย

สำหรับคนที่ไม่ควรดื่มกาแฟเลย คือ คนที่เป็นโรคหัวใจ โรคทางสมอง และโรคไมเกรน เพราะอาจทำให้โรคกำเริบได้

กรณีที่มีความเชื่อว่าการดื่มกาแฟจะช่วยลดน้ำหนัก ขอเรียนว่าไม่เป็นความจริง การดื่มกาแฟอาจจะทำให้ปัสสาวะมากขึ้น แต่ไม่มีผลต่อการลดน้ำหนัก ส่วนที่บอกว่า กาแฟมีสารแอนตีออกซิแดนท์ ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายอนุมูลอิสระนั้น ก็ต้องบอกว่าการรับประทานผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันร่างกายก็ได้รับสารแอนตีออกซิแดนท์อยู่แล้ว

มีการมองว่ากาแฟอื่นจากธรรมชาติในกาแฟไม่น่าจะส่งผลกระทบต่อร่างกายเหมือนกาแฟอื่นสังเคราะห์ ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ฤทธิ์ของกาแฟอื่น สังเคราะห์กับธรรมชาติไม่ต่างกันเท่าไร แต่ข้อดีของกาแฟอื่นธรรมชาติคือจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนกาแฟ อื่นสังเคราะห์จะไม่มี

คนที่อยากจะเลิกดื่มกาแฟต้องทำอย่างไร ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ในคนที่ติดกาแฟมาก ๆ อาจจะใช้วิธี ค่อย ๆ ลดปริมาณการดื่มกาแฟลง ไม่ต้องหักดิบ โดยเปลี่ยนจากการดื่มกาแฟ เป็นอาหารอย่างอื่นที่มีปริมาณกาแฟอื่น เช่น เปลี่ยนเป็นช็อกโกแลต หรือชาแทน ถ้าเลิกไม่ได้ก็ไม่ควรดื่มเกินปริมาณที่กำหนด ถ้าไม่อยากได้กาแฟอื่นมากอย่าขงนาน อย่าใช้ความร้อนนาน เพราะกาแฟอื่นจะยิ่งออกเยอะ

ท้ายนี้คงต้องบอกว่า การติดกาแฟไม่ได้เป็นอันตรายเหมือนยาเสพติด คนที่ดื่มกาแฟควรรู้ว่าดื่มในปริมาณเท่าใดถึงจะกำลังดี ถ้าไม่ดื่มได้ก็จะเป็นการดี แต่ถ้าเลิกไม่ได้ ก็ไม่ควรดื่มเกินวันละ 4 ถ้วย โดยเฉพาะการดื่มกาแฟที่ใส่น้ำตาลเยอะ ๆ ก็จะทำให้ดื่มกาแฟได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับปริมาณกาแฟอื่นมากขึ้น.

suwatb@dailynews.co.th