

กาแฟมีประโยชน์หรือโทษอย่างไรต่อสุขภาพ?



หลายคนจะดื่มกาแฟในตอนเช้า แทนอาหารเช้าไปเลย แต่บางคนก็ดื่มรอบ บ่ายอีก แล้วคุณรู้ไหมว่ากาแฟนั้นสำคัญกับร่างกายมากน้อยแค่ไหน หรือว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพคนเราหรือไม่

กรุงเทพธุรกิจ ออนไลน์ : ปัจจุบันการดื่มกาแฟเป็นที่นิยมการอย่าง แพร่หลายตามปั้มน้ำมัน ตามห้างสรรพสินค้ามีการขายอย่างมากมาย จะ เห็นได้ว่ากาแฟเป็นส่วนหนึ่งหรือบางจะมีใครกังวลหรือไม่ว่าที่เราดื่มทุก วันวันละหลายแก้วแล้วคนอาจจะเป็นส่วนสองส่วนสามของชีวิตประจำวัน แต่มันมีโทษ หรือคุณประโยชน์อะไรบ้าง หากคุณเป็นคอกาแฟคุณควรจะ อ่านบทความนี้

ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟ

ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟคือ caffeine หรือมีชื่อทางเคมีว่า 1,3,7-trimethylxanthine ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของยาขยายหลอดลม theophylline caffeine สามารถพบได้ในหลายชนิดได้แก่ เมล็ดคา เมล็ดกาแฟ ใบชา โคลา caffeineถูกผสมลงในน้ำอัดลม ยาแก้หวัดบางชนิด ยาแก้ปวด ยา ลดน้ำหนัก

กาแฟจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วหลังจากที่เราดื่มกาแฟและจะถูกขับออกไปครึ่งหนึ่งในเวลาประมาณ 4 ชั่วโมงกาแฟจะไม่สะสมในร่างกายโดยจะ ถูกทำลายและขับออกหมด ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีการขับถ่ายกาแฟมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่คนที่สูบบุหรี่หากต้องการการกระตุ้นของกาแฟจะต้องดื่ม กาแฟบ่อยกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ คนท้องและผู้ที่ยินยาคุมกำเนิดจะมีการขับกาแฟน้อยกว่าคนทั่วไป กาแฟจะออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นสมองทำให้ รู้สึกสดชื่นและมีสมาธิ

ปริมาณ caffeine ที่มีในเครื่องดื่มแต่ละชนิดขึ้นกับความเข้มข้น ตารางข้างล่างเป็นตัวอย่างปริมาณกาแฟ

Milligrams of Caffeine

ชนิดของเครื่องดื่ม

	ปริมาณ	Range*
Coffee (150ml cup)		
ด้ม, drip method	115	60-80
เครื่องด้มกาแฟ	80	40-170
กาแฟสำเร็จ	65	30-120
Decaffeinated	3	2-5
Espresso (30ml cup)	40	30-50
Teas (150ml cup)		
ชาที่ด้ม		
ชาเย็นชอง		
ชาเย็น (240ml glass)		
น้ำอัดลม (180ml)	18	15-30
Cocoa beverage (150ml)	4	2-20
นมรสChocolate (240ml)	5	2-7
Chocolateนม (30g)	6	1-15
Dark chocolate, semi-sweet (30g)	20	5-35
Cooking chocolate (30g)	26	26

นักวิทยาศาสตร์ประมาณว่าวันหนึ่งเราจะรับสาร caffeine ประมาณ 250-600 มก.ซึ่งไม่เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย

ผลดีของกาแฟ

กาแฟกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ไม่ง่วง สมาธิในการทำงานดีขึ้น ผู้ที่ดื่มกาแฟทำให้ไม่ง่วงนอน มีสมาธิในการทำงาน และยังทำให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้น และยังลดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากไขข้อ

ผลต่อสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น เช่นการขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เล่นกีฬาได้นานขึ้น

ผลดีของกาแฟทำให้ไม่ง่วงนอนโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และช่วยลดอุบัติเหตุขณะขับรถ

กระตุ้นอวัยวะของร่างกายและเพิ่มการเผาผลาญไขมันและช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย กาแฟยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆดังนั้นขณะออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายไม่ควรรับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟเพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ

ดื่มกาแฟจะติดกาแฟหรือไม่

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่ามีหลักฐานว่ากาแฟเป็นสารซึ่งหากดื่มมานานๆแล้วจะเสพติด การดื่มกาแฟเป็นนิสัยมากกว่าเสพติด เนื่องจากไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณของกาแฟ และเมื่อหยุดกาแฟบางคนก็เกิดอาการปวดหรือมีนิ่วเพียงเล็กน้อย

ผลดีของกาแฟต่อสุขภาพ

โรคหอบหืด มีรายงานว่า การดื่มกาแฟวันละ 3 แก้วจะลดอาการหอบหืด หากดื่มมากกว่า 6 แก้วการทดสอบสมรรถภาพปอดจะดีขึ้น

กาแฟก็เหมือนกับพืชอื่นที่มีสาร flavanoid ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

การดื่มกาแฟจะลดอาการง่วงนอน และทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และลดอุบัติเหตุขณะขับรถ

กาแฟช่วยลดอาการซึมเศร้าและคลายความวิตกกังวล

การดื่มกาแฟเป็นประจำลดอุบัติการณ์การเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ และยังลดอุบัติการณ์ของนิ่วในถุงน้ำดี

มีหลักฐานพอจะเชื่อว่าการดื่มกาแฟป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่อดื่มวันละ 4 แก้ว

กาแฟกับสุขภาพสตรี

กาแฟกับกรดคาร์ริก The Food Standards Agency ก่อนหน้านี้มีความเชื่อว่าการดื่มกาแฟจะเป็นผลเสียต่อการตั้งครรภ์ แต่จากหลักฐานยังไม่พบผลเสียดังกล่าว ประเทศอังกฤษได้แนะนำว่าการดื่มวันละ 3-4 แก้วขณะตั้งครรภ์ไม่เกิดผลเสีย สำหรับผู้ที่ตั้งท้องหากงดได้ก็น่าจะงด

การเป็นหมัน พบว่าหากดื่มกาแฟมากกว่า 1 แก้วจะมีโอกาสเกิดการเป็นหมันเพิ่มขึ้น

กาแฟกับโรคกระดูกพรุน

ยังมีรายงานทั้งสนับสนุนว่าการดื่มกาแฟทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน บางรายงานก็กล่าวว่าจะไม่เกิดโรค ผู้ที่เกิดโรคกระดูกพรุนมักจะได้รับแคลเซียมไม่พอแนะนำควรเสริมสำหรับผู้ดื่มกาแฟวันละ 2 แก้วขึ้นไป

กาแฟกับโรคมะเร็ง

มีรายงานจากWorld Cancer Research Fund ว่าการดื่มกาแฟปริมาณปานกลางไม่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง

มีรายงานกล่าวว่ากาแฟมีผลดีต่อการป้องกันมะเร็งตับอ่อนเล็กน้อย

มีรายงานว่ากาแฟอาจจะมีผลป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

กาแฟกับโรคหัวใจ

เท่าที่มีรายงานขณะนี้พบว่ากาแฟวันละ 4 แก้วไม่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ

การดื่มกาแฟเป็นประจำไม่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การดื่มกาแฟครั้งแรกจะทำให้ความดันขึ้นชั่วคราว

กาแฟกับโรคเบาหวาน

จากการศึกษาพบว่าการดื่มกาแฟทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินเพิ่มขึ้น 15 % กรดไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ฮอริโมน epinephrine เพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน