ก 9008

กรุงเทพธุรกิจ

9 พฤศจิกายน พ.ศ.2551 ปีที่ 22 ฉบับที่ 7353 หน้า 9

งดกาแฟเพื่อลูก

ผู้หญิงมีครรภ์ควรดื่ม ชา กาแฟ และ โค้ก ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะผลการศึกษาพบว่าเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนผสมอยู่มีส่วนเชื่อมโยงกับการทำให้เด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน

นักวิจัยจากสำนักงานมาตรฐานอาหารของอังกฤษ ศึกษาเรื่องนี้กับผู้หญิงตั้งครรภ์กว่า 2,600 คน ซึ่งแต่ละคนมีอายุครรภ์ระหว่าง 8-12 สัปดาห์ โดยซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานกินอาหาร และตรวจวัดปริมาณกาเฟอีนในน้ำลายของคุณแม่เหล่านี้ ผลวิจัยพบว่าหญิงมีครรภ์ที่ได้รับกาเฟอีนวันละ 100-199 มิลลิกรัม มีความเสี่ยงมากขึ้นถึง 20% ที่จะคลอดบุตรน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน เมื่อเทียบกับหญิงมีครรภ์ที่ได้รับกาเฟอีนน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อวัน

ส่วนผู้ที่ได้รับกาเฟอีนวันละ 200-299 มิลลิกรัม ความเสี่ยงที่จะคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อยจะเพิ่มขึ้นเป็น 40% และพวกที่รับกาเฟอีนเกินวันละ 300 มิลลิกรัมขึ้นไป ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเป็น 50% ที่จะคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อย ซึ่งน้ำหนักตัวของเด็กแรกเกิดเป็นปัจจัยชี้วัดถึงสุขภาพร่างกายของเด็ก รวมถึงการป่วยเป็นเบาหวานและโรคหัวใจ

ตามปกติ กาแฟ 1 ถ้วยจะมีกาเฟอีนผสมอยู่ 100 มิลลิกรัม ส่วนชาจะมีกาเฟอีนผสมอยู่ 50 มิลลิกรัม และกาเฟอีนยังพบได้ในโค้ก ช็อกโกแลต ต้นโคคา และยาบางชนิดซึ่งนักวิจัยแนะนำว่าหญิงมีครรภ์ควรบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนผสมอยู่ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อความสมบูรณ์ของเด็กในท้อง

การวิจัยก่อนหน้านี้พบว่า กาเฟอีนสามารถถ่ายทอดผ่านทางรกสู่ตัวอ่อนในครรภ์ได้ง่ายแต่นี่เป็นครั้งแรกที่มีการศึกษาความเชื่อมโยงกับชา ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 60% ของกาเฟอีนที่ผู้หญิงบริโภค

เดลินิวส์

ฉบับที่ 21,587 วันพุธที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2551 หน้า 23

เรื่องน่ารู้

คุณประโยชน์ของชาหม่อน

ไม่รู้ว่าตัวไหมมันกินใบไม้ชนิดอื่นหรือไม่ รู้แต่ว่ามันกินใบหม่อน มันฉลาดที่เลือกกินใบหม่อน เพราะจากการศึกษาวิจัยของนักวิชาการที่นำชาหม่อนมาวิเคราะห์พบว่า ชาหม่อนมีคุณสมบัติในการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ โดยมีการศึกษาในหนูทดลองสรุปได้ดังนี้ สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด โดยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือดซึ่งมีสารที่เรียกว่าดีออกซิโนจิริมายซิน ซึ่งสารนี้จะพบเฉพาะในใบหม่อนเท่านั้น ซึ่งมีผลในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ย่อยสลายน้ำตาลและชะลอการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ มีสารที่มีคุณสมบัติที่สามารถลดความดันโลหิต นอกจากนี้ยังพบว่าในการวิเคราะห์ชาเขียวจากใบหม่อนพบแร่ธาตุต่าง ๆ และโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย (ข้อมูลจาก http://sakonnakhon.doae.go.th/).