

## กาแฟมีประโยชน์ หรือโทษต่อสุขภาพอย่างไร.....

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

# กาแฟมีประโยชน์ หรือโทษอย่างไรต่อสุขภาพ?

หลายคนจะดื่มกาแฟในตอนเช้า แทนอาหารเช้าไปเลย แต่บางคนก็ดื่มรอบบ่ายอีก แล้วคุณรู้ไหมว่ากาแฟนั้นสำคัญ

กับร่างกายมากน้อยแค่ไหน หรือว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพคนเราหรือไม่

ปัจจุบันการดื่มกาแฟเป็นที่นิยมการอย่างแพร่หลายตามปั้มน้ำมัน ตามห้างสรรพสินค้ามีการขายอย่างมากมาย

จะเห็นได้ว่ากาแฟเป็นส่วนหนึ่งหรือบางคนอาจจะเป็นส่วนสองส่วนสามของชีวิตประจำวัน แต่จะมีใครกังวลหรือไม่ว่า

ที่เราดื่มทุกวันวันละหลายแก้วแล้วมันมีโทษ หรือคุณประโยชน์อะไรบ้าง หากคุณเป็นคอกาแฟคุณควรจะอ่านบทความนี้



### ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟ

ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟคือ caffeine หรือมีชื่อทางเคมีว่า 1,3,7 trimethylxanthine ซึ่งเป็นอนุพันธ์

ของยาขยายหลอดลม theophylline caffeine สามารถพบได้ในหลายชนิดได้แก่ เมล็ดคา เมล็ดกาแฟ ใบชา โคลา

caffeine ถูกผสมลงในน้ำอัดลม ยาแก้หวัดบางชนิด ยาแก้ปวด ยาลดน้ำหนัก

กาแฟจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วหลังจากที่เราดื่มกาแฟและจะถูกขับออกไปครึ่งหนึ่งในเวลาประมาณ 4 ชั่วโมง

กาแฟจะไม่สะสมในร่างกาย โดยจะถูกทำลายและขับออกหมด ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีการขับถ่ายกาแฟมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ

ดังนั้นคนที่สูบบุหรี่หากต้องการ การกระตุ้นของกาแฟ จะต้องดื่มกาแฟบ่อยกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ คนท้องและผู้ที่ยากินยา

คุณกำเนิดจะมีการขับกาแฟน้อยกว่าคนทั่วไป กาแฟจะออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นสมอง ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีสมาธิ

นักวิทยาศาสตร์ประมาณว่าวันหนึ่งๆ เราจะรับสาร caffeine ประมาณ 250-600 มก. ซึ่งไม่เกิดผลข้างเคียง

ต่อร่างกาย



## ผลดีของกาแฟ

กาแฟจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ไม่ง่วง สมาธิในการทำงานดีขึ้น ผู้ที่ดื่มกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอน

มีสมาธิในการทำงาน และยังทำให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้น และยังลดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากไขข้อ

ผลต่อสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น เช่นการขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เล่นกีฬาได้นานขึ้น

ผลดีของกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอน โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และช่วยลดอุบัติเหตุขณะขับรถ

กระตุ้นอวัยวะของร่างกายและเพิ่มการเผาผลาญไขมันและช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย กาแฟจะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆ

ดังนั้นขณะออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายไม่ควรรับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ



## ดื่มนานๆ จะติดกาแฟหรือไม่

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่า ไม่มีหลักฐานว่ากาแฟจะเป็นสารซึ่งหากดื่มนานๆ แล้วจะเสพติด การดื่มกาแฟจะเป็นนิสัยมากกว่าเสพติด เนื่องจากไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณของกาแฟ และเมื่อหยุดกาแฟบางคนก็เกิดอาการปวดหรือมีนิ่วในกระเพาะเพียง

เล็กน้อย



## ผลดีของกาแฟต่อสุขภาพ

โรคหอบหืด มีรายงานว่า การดื่มกาแฟวันละ 3 แก้ว จะลดอาการหอบหืด หากดื่มมากกว่า 6 แก้ว การทดสอบสมรรถภาพปอดจะดีขึ้น

กาแฟก็เหมือนกับพืชอื่นๆ มีสาร flavanoid ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

การดื่มกาแฟจะลดอาการง่วงนอน และทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และลดอุบัติเหตุ

ขณะขับรถ

กาแฟช่วยลดอาการซึมเศร้าและคลายความวิตกกังวล

การดื่มกาแฟเป็นประจำจะลดอุบัติการณ์การเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ และยังลดอุบัติการณ์ของนิ่วในถุงน้ำดี

มีหลักฐานพอจะเชื่อว่าการดื่มกาแฟจะป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่อดื่มวันละ 4 แก้ว



## กาแฟกับสุขภาพสตรี

กาแฟกับการตั้งครรภ์ The Food Standards Agency ก่อนหน้านี้มีความเชื่อว่าการดื่มกาแฟจะเป็นผลเสีย

ต่อการตั้งครรภ์ แต่จากหลักฐานยังไม่พบผลเสียดังกล่าว ประเทศอังกฤษได้แนะนำว่าการดื่มวันละ 3-4 แก้ว ขณะ

ตั้งครรภ์ไม่เกิดผลเสีย สำหรับผู้ที่ตั้งท้องหากงดได้ก็น่าจะงด

การเป็นหมัน พบว่าหากดื่มกาแฟมากกว่า 1 แก้ว จะมีโอกาสเกิดการเป็นหมันเพิ่มขึ้น



### กาแฟกับโรคมะเร็งปากช่อง

ยังมีรายงานทั้งสนับสนุนว่าการดื่มกาแฟทำให้เกิดโรคมะเร็งปากช่อง บางรายงานก็กล่าวว่าจะไม่เกิดโรค ผู้ที่เกิดโรคมะเร็งปากช่องมักจะได้รับการเคลือบฟันไม่พอ แนะนำว่าควรที่จะดื่มนมเพิ่ม สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2 แก้วขึ้นไป



### กาแฟกับโรคมะเร็ง

มีรายงานจาก World Cancer Research Fund ว่าการดื่มกาแฟปริมาณปานกลางไม่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง

มีรายงานกล่าวว่าการดื่มกาแฟมีผลดีต่อการป้องกันมะเร็งตับอ่อนเล็กน้อย

มีรายงานว่าการดื่มกาแฟอาจจะมีผลป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่



### กาแฟกับโรคหัวใจ

เท่าที่มีรายงานขณะนี้พบว่าการดื่มกาแฟวันละ 4 แก้ว ไม่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ

การดื่มกาแฟเป็นประจำไม่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การดื่มกาแฟครั้งแรกจะทำให้ความดันขึ้นชั่วคราว



### กาแฟกับโรคเบาหวาน

จากการศึกษาพบว่า การดื่มกาแฟจะทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินเพิ่มขึ้น 15 % กรดไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ฮอร์โมน epinephrine เพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน