

ใครไม่ควรดื่มกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

ใครไม่ควรดื่มกาแฟ

ถ้าจะถามว่า ควรดื่มกาแฟวันละมากน้อยแค่ไหน คงหามาตรฐานมาตอบไม่ได้ แต่ทางองค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (FDA) ออกมาชี้แจงว่า หากคุณดื่มกาแฟในปริมาณปานกลางหรือไม่มากนัก คาเฟอีนจะไม่มีผลต่อสุขภาพ คือไม่เกิน 300 ม.ต่อวัน หรือเท่ากับปริมาณกาแฟ 2-3 ถ้วยต่อวัน รวมทั้งควรสังเกตลักษณะอื่นๆ ของตัวเองด้วย เช่น ดื่มกาแฟตอนเย็นทำใหนอนหลับยากในตอนกลางคืนหรือไม่ เพราะกาแฟมีผลต่อร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน โดยมีคำแนะนำการดื่มกาแฟดังนี้

- เด็ก เด็กเล็กไม่ควรดื่มกาแฟ โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี
- สตรี ถ้าไม่ยากเสี่ยงกระดูกพรุนตอนอายุมากๆ อาจจำเป็นต้องจำกัดปริมาณกาแฟไม่ให้เกิน 2-3 แก้วต่อวัน
- สตรีมีครรภ์ ไม่ควรดื่มกาแฟชนิดบดเกินวันละถ้วย หรือกาแฟผงสำเร็จรูปเกินวันละ 2 ถ้วย แต่ถ้างดได้เป็นดีที่สุด เพราะทารกในครรภ์จะดูดซึมคาเฟอีนไปด้วย แต่จะขับออกช้ากว่าผู้ใหญ่มาก และคาเฟอีนอาจส่งผลต่อวัยทารกในครรภ์ที่ยังอ่อนแออยู่
- มารดาที่ให้นมบุตร ไม่ควรดื่มกาแฟ เพราะทารกต้องการน้ำนมบริสุทธิ์จากแม่ การดื่มอะไรเขาไปจะส่งผลต่อทารกได้ จึงควรระวังเป็นพิเศษ และมีการศึกษาพบว่า คาเฟอีนในกาแฟสามารถผ่านน้ำนมมาสู่ลูกได้ ทารกจึงอาจได้รับผลจากคาเฟอีน โดยอาจไปกระตุ้นสมอง ทำให้ตื่น กระวนกระวาย ไม่ยอมนอน ทั้งอาจมีผลต่อกระเพาะและลำไส้ของทารก
- ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าเป็นคนชราที่มีโรคหัวใจอยู่ คาเฟอีนในกาแฟจะทำให้การทำงานของหัวใจมีประสิทธิผลมากเกินไป อาจทำให้หัวใจเสื่อมเร็วขึ้น
- ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะ ควรงดกาแฟ เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะ ยิ่งเพิ่มกรดในกระเพาะให้อักเสบมากขึ้น

ที่มา http://elibonline.com/doctors46/food_coffee001.html