

ระวังคาเฟอีนในขนมเด็ก

นำเสนอเมื่อ : 30 มี.ค. 2552

ระวัง “คาเฟอีนในขนมเด็ก” บริโภคมากเสี่ยงอันตราย ชี้!! ออกฤทธิ์ต่อหลายระบบร่างกาย เหตุสุขภาพเยาวชนไทยเสื่อม

“คาเฟอีน” คือ สารที่ได้จากธรรมชาติ พบได้ในพืชกว่า 60 ชนิด แต่ที่เรารู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดีคือ ชา กาแฟ ผลโกโก้ ผลโคล่า (ที่ใช้เป็นส่วนประกอบในน้ำอัดลม มีสีน้ำตาลดำ)

คนส่วนใหญ่ที่กินอาหาร ขนม เครื่องดื่มหรือผลิตภัณฑ์ที่ผสมด้วยชา กาแฟ ผงโกโก้ อาจไม่ทราบหรือสนใจว่ามีสารคาเฟอีนผสมอยู่ด้วย

โดยเฉพาะในปัจจุบันจะเห็นพฤติกรรมการกินของเด็กไทยจะเปลี่ยนไป จากที่เคยกินขนมไทยๆ ที่มีประโยชน์ เช่น ขนมกล้วย ขนมถั่วแปบ กลับเปลี่ยนเป็นช็อกโกแลต เค้ก คุกกี้ ไอศกรีม ซึ่งจะมีการนำวัตถุติดธรรมชาติที่มีคาเฟอีนผสมลงไป เช่น เค้กรสกาแฟ รสช็อกโกแลต เป็นต้น

อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มที่กล่าวมาเหล่านั้น จะเป็นของโปรดของเด็กๆ สัก 2 - 3 อย่าง หรือทั้งหมดก็เป็นได้ และถ้าของโปรดเหล่านั้นมีคาเฟอีนผสมอยู่ ก็ต้องมีผลเสียต่อสุขภาพของเด็กๆ อย่างแน่นอน

“คาเฟอีน” เป็นสารที่สามารถออกฤทธิ์ต่อหลายระบบของร่างกายที่สำคัญ คือ

- **ระบบประสาทส่วนกลาง** จะทำให้ประสาทตื่นตัว รู้สึกสดชื่น หายอ่อนเพลียได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ถ้าได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่สูงขึ้น (200-500 มิลลิกรัม/ครั้ง) จะมีผลทำให้ปวดศีรษะ เครียด มือสั่นนอนไม่หลับ กระวนกระวาย
- **ระบบการไหลเวียนเลือด** ทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อย 5-10 มิลลิเมตรปรอท แต่ถ้าได้รับคาเฟอีนบ่อยๆ อาจไม่มีผลต่อระบบการไหลเวียนเลือด เพราะจะเกิดการทนต่อฤทธิ์ของคาเฟอีนมากขึ้น แต่ถ้าได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่สูงขึ้น จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว บัสสภาวะบ่อยขึ้น
- **ระบบทางเดินอาหาร** ทำให้มีการหลั่งของกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น

เมื่อได้ทราบถึงผลเสียของคาเฟอีนต่อสุขภาพกันแล้ว ลองกลับไปดูของโปรดของเด็กๆ ว่าจะจะเป็นอาหาร ขนม และเครื่องดื่มต่างๆ ที่มีการเติม ชา กาแฟ ผงโกโก้ลงไป หรือการราดทานหน้าด้วยช็อกโกแลตว่า ถ้าเด็กๆ กินอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มเหล่านั้น จะได้รับคาเฟอีนเข้าไปมากน้อยเพียงใด

มีรายงานว่า ขนาดของคาเฟอีนที่ทำให้เสียชีวิตได้ในเด็กเล็กประมาณ 100 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หมายความว่า ถ้าเด็กหนัก 10 กิโลกรัม ปริมาณคาเฟอีนที่จะทำให้เสียชีวิต คือ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่สูงมาก

ในทางปฏิบัติจริงคงไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ถ้าดูว่าการได้รับคาเฟอีนของเด็กอายุต่างๆ ในช่วง 6 - 17 ปี นั้นจะพบว่า การได้รับคาเฟอีนจากขนมกลุ่มต่างๆ ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ แม่ว่าจะคิดว่าเด็กกินขนมทุกอย่าง (ยังไม่รวมน้ำอัดลมสีน้ำตาลดำ และนมรสกาแฟหรือช็อกโกแลต) การได้รับคาเฟอีนก็ยังไม่มากจนทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

แม้ว่าคาเฟอีนไม่ได้จัดเป็นสารเสพติด แต่นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่เห็นว่า ผู้กินอาจติดในลักษณะของการกินจนเป็นนิสัย แต่ขนมที่ได้ทำการศึกษาวิจัยนั้นเป็นขนมที่มีทั้งไขมันและน้ำตาลสูง ไม่วาจะเป็นเค้ก คุกกี้ ไอศกรีม ลูกกวาด เวเฟอร์ และช็อกโกแลต

และหากเด็กได้รับปริมาณน้ำตาลและไขมันที่สูงบ่อยๆ และกินนอกเวลาอาหาร ก็จะทำให้เด็กอ้วนและไม่อยากทานอาหารหลัก เด็กก็จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต และมีสัดส่วนที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนตามมาได้ จึงเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองควรระวังและให้ความใส่ใจบุตรหลานของท่านใน เรื่องการกินที่ไม่เหมาะสมด้วย

ที่มา หนังสือพิมพ์บางกอกทูเดย์

และ www.thaihealth.or.th/node/7877