

## วิจัยพบการดื่ม "กาแฟ-ชา" อาจลดเสี่ยง "สโตรก-สมองเสื่อม"

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2565

สำนักข่าวซินหัวรายงาน ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยการแพทย์เทียนจินของจีน พบว่าการดื่มกาแฟหรือชา หรือการดื่มทั้งสองอย่าง อาจเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่ลดลงของโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) และภาวะสมองเสื่อม (dementia)

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฯ ใช้ข้อมูลจากยูเค ไบโอบังก์ (UK Biobank) ฐานข้อมูลชีวการแพทย์และทรัพยากรการวิจัยของสหราชอาณาจักร เพื่อศึกษาผู้เข้าร่วมการสำรวจอายุ 50-74 ปี จำนวน 365,682 คน ซึ่งรายงานว่าตนมีพฤติกรรมการดื่มกาแฟและชา โดยการติดตามผลระยะเฉลี่ย 11.4 ปีสำหรับโรคระยะแรกเริ่ม พบว่าผู้เข้าร่วมจำนวน 5,079 คนมีภาวะสมองเสื่อม และผู้เข้าร่วม 10,053 คนเคยมีอาการหลอดเลือดสมองอย่างน้อยหนึ่งครั้ง

ผลการศึกษาซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในวารสารพีแอลโอเอส เมดิซิน (PLOS Medicine) พบว่าผู้ที่ดื่มกาแฟ 2-3 แก้ว หรือชา 3-5 แก้วทุกวัน หรือดื่มทั้งกาแฟและชา 4-6 แก้ว มีอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรือภาวะสมองเสื่อมต่ำที่สุด

เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่มทั้งกาแฟและชา กลุ่มผู้ดื่มกาแฟ 2-3 แก้วและดื่มชา 2-3 แก้ว ในทุกวัน มีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองต่ำกว่าถึงร้อยละ 32 และมีความเสี่ยงเกิดภาวะสมองเสื่อมต่ำกว่าร้อยละ 28

ขณะเดียวกัน ผลการศึกษายังชี้ว่าความเสี่ยงที่จะมีภาวะสมองเสื่อมหลังจากเป็นโรคหลอดเลือดสมองซึ่งลดต่ำลงนั้น มีความเกี่ยวข้องกับการดื่มกาแฟเพียงอย่างเดียว หรือดื่มกาแฟร่วมกับชา

คณะนักวิจัยยังประเมินความเชื่อมโยงของประเภทของกาแฟกับโรคหลอดเลือดสมองและภาวะสมองเสื่อม โดยจากการศึกษากาแฟดู การแฟสำเร็จรูป และกาแฟไม่มีคาเฟอีน พบว่าผู้ดื่มกาแฟบดเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่ลดลงอย่างมากในการเกิดภาวะสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ และภาวะสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมอง

อนึ่ง กาแฟอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ขณะที่ชามีคาเฟอีนและคาเทชิน (catechin) ซึ่งมีคุณสมบัติปกป้องระบบประสาท เช่น มีฤทธิ์ต้านความเครียดที่เกิดจากออกซิเดชัน และฤทธิ์ต้านการอักเสบ

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [แนวหน้า วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565](#)