

ดื่มกาแฟมากเกินไป เสี่ยงกระทบ 4 ระบบของร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2565

กรมอนามัย เผย ดื่มกาแฟมากเกินไป เสี่ยงกระทบ 4 ระบบของร่างกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ดื่มกาแฟมากเกินไป 4 แก้วต่อวัน อาจส่งผลกระทบต่อ 4 ระบบสำคัญของร่างกาย และ ควรดื่มกาแฟแต่พอดี เลือกกาแฟดำที่ไม่มีส่วนผสมอื่นจะได้ประโยชน์กับร่างกาย ไม่ควรดื่มกาแฟขณะท้องว่าง และไม่ดื่มร่วมกับเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนชนิดอื่น หลังดื่มกาแฟควรตามดวยน้ำเปล่า เพื่อป้องกัน ภาวะขาดน้ำและการตกค้างของคาเฟอีนในร่างกาย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า คนวัยทำงานนิยมดื่มกาแฟ เพื่อให้ตื่นตัว สดชื่น ลดความง่วง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ในช่วงเช้าหรือระหว่างวัน ทำให้มีพฤติกรรมเคยชินในการดื่มกาแฟ จึงอาจเผลอดื่มมากเกินไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับคาเฟอีนจากแหล่งอาหารอื่นที่ไม่ใช่กาแฟร่วมด้วย เช่น น้ำชา น้ำอัดลม โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง ผู้ใหญ่สามารถบริโภคคาเฟอีนได้ โดยควรรับในปริมาณที่เหมาะสมจากเครื่องดื่ม และอาหารต่างๆ แนะนำให้จำกัดปริมาณคาเฟอีนที่ได้รับในแต่ละวันไม่เกิน 300 – 400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับกาแฟ 3 – 4 แก้ว หากร่างกายได้รับคาเฟอีนในปริมาณมากเกินไปหรือเรียกว่าการบริโภคคาเฟอีนเกินขนาด (Caffeine Overdose) จะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

- 1) ระบบประสาทส่วนกลาง จะทำให้มือสั่น นอนไม่หลับ เกิดความวิตกกังวล ปวดศีรษะ บางครั้งอาจทำให้ชักได้
- 2) ระบบทางเดินอาหาร จะเพิ่มการหลั่งของกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้ปริมาณน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น ผู้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ จึงควรหลีกเลี่ยงกาแฟทุกชนิด รวมทั้งเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ
- 3) ระบบการไหลเวียนโลหิต คาเฟอีนกระตุ้นหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต อาจเพิ่มความดันโลหิตชั่วคราว โดยเฉพาะในผู้ที่ปกติไม่บริโภคคาเฟอีน กลุ่มที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่เดิม ภาวะความดันโลหิตสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
- 4) ระบบทางเดินปัสสาวะ คาเฟอีนลดการดูดน้ำกลับ ตอนผ่านเข้าไปในไต ทำให้ไตขับน้ำออกมาเยอะขึ้น กระตุ้นให้เกิดการปัสสาวะบ่อยขึ้น แคลเซียมซึ่งเป็นสารกอนิวชนิดหนึ่ง จะถูกขับออกมาพร้อมปัสสาวะ ในภาวะที่มีปริมาณผิดปกติ และสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยอาจก่อให้เกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะหรือการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ การทำงานของไตเสื่อมลง และอาจเป็นอันตรายร้ายแรงถึงขั้นเกิดภาวะไตวาย

“ทั้งนี้ ควรเลือกดื่มเป็นกาแฟดำไม่ใส่นมและน้ำตาล เลือกสั่งแบบหวานน้อย หรือเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ ‘ทางเลือกสุขภาพ’ ที่ปรากฏบนซองหรือบรรจุภัณฑ์สินค้า หรือหากต้องการจำกัดไขมันหรือน้ำตาล อาจเลือกเป็นสูตรแคลอรีต่ำ หรือสูตรไม่มีน้ำตาล จะช่วยให้สมองตื่นตัว รู้สึกกระปรี้กระเปร่า หรือเมื่อดื่มกาแฟเย็นแล้วควรลดอาหารหวาน มัน และของทอด ในมื้ออาหารหลักลง ซึ่งผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ อาจเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากสูญเสียแคลเซียมออกจากร่างกายทางปัสสาวะ

จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียม จากแหล่งอื่นร่วมด้วย เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำเปล่าสะอาด 8 – 10 แก้วต่อวัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน”อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

[กรมอนามัย](#) / 2 กันยายน 2565