



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3

ฉบับที่ 11

พฤศจิกายน 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สารพัด

★ การดื่มกาแฟเป็นประโยชน์หรือโทษกันแน่ ★

หลายคนชอบดื่มกาแฟเพราะมันมีรสชาติหอมหวานชวนดื่ม บางคนดื่มกาแฟเพราะต้องการฤทธิ์แก้ปวดจากสารคาเฟอีน (caffeine) ที่อยู่ในกาแฟ คาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท จึงทำให้ผู้ดื่มหายง่วงได้ นอกจากฤทธิ์กระตุ้นประสาทแล้ว คาเฟอีนยังมีผลต่อร่างกายส่วนอื่นๆ ด้วย เช่นเดียวกับการกินยาชนิดหนึ่งเข้าไป ผลข้างเคียงที่ว่ามันได้แก่ ทำให้ใจสั่น ซีพจรเร็วขึ้น เวียนศีรษะ กระสับกระส่าย ปากแห้ง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเสีย บัสสาวะเพิ่มขึ้น ผลข้างเคียงที่กล่าวมานี้อาจเกิดขึ้นมากน้อยแตกต่างกันไปในคนแต่ละคน หรือในคนคนเดียวก็ตาม ผลบางอย่างก็เกิดมาก ผลบางอย่างก็เกิดน้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณคาเฟอีนที่ได้รับและสรีรวิทยาของร่างกาย



มีงานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้ว่ากาแฟอาจมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคบางอย่างได้ เช่น โรคหลงลืม โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน ทำให้ความจำระยะสั้นดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ช่วยป้องกันภาวะตับแข็ง ลดความเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกาต์ อย่างไรก็ตาม ผลดีที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นสมมติฐานที่ได้จากการวิจัยทางด้านระบาดวิทยาเป็นส่วนใหญ่ แม้จะทำการเก็บข้อมูลในประชากรจำนวนหลายหมื่นหลายแสนคน แต่เรื่องของอาหารกับการป้องกันโรคนี้อีกก็มักมีปัจจัยรบกวนมากมาย เพราะวันๆ หนึ่งคนเราไม่ได้กินอะไรเพียงอย่างเดียว และในแต่ละวันก็กินเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ด้วย อีกทั้งในหลายความสัมพันธ์ที่พบนี้ก็ยังไม่สามารถหาเหตุผลกลไกมาอธิบายได้กระจ่าง


หากกล่าวถึงผลเสียของการดื่มกาแฟ ก็มีงานวิจัยหลายฉบับที่พบอันตรายจากการดื่มกาแฟเช่นกัน ที่ค่อนข้างชัดเจนคือกาแฟทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร กระตุ้นให้เกิดอาการกรดไหลย้อน ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราว รบกวนการดูดซึมธาตุเหล็ก ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง รบกวนการดูดซึมแคลเซียม เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ทำให้นอนไม่หลับ และวิตกกังวล อย่างไรก็ตาม ผลเสียของกาแฟที่พบนี้ก็มาจากการศึกษาวิจัยทางระบาดวิทยาที่มีข้อจำกัดมากมายเช่นกัน



ในเรื่องการป้องกันฟันผุ มีการตั้งสมมติฐานว่า สารกลุ่มโพลีฟีนอลในกาแฟมีฤทธิ์ป้องกันฟันผุได้ ดังนั้นการดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาลอาจทำให้ลดโอกาสในการเกิดฟันผุลง แต่หากมองในแง่ความสวยงามแล้ว พบว่ากาแฟมีฤทธิ์ทำให้ฟันเหลืองด้วย

เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะกับกาแฟ ในอดีตเราเชื่อว่าคาเฟอีนในกาแฟเป็นสารที่มีฤทธิ์แก้ปวดศีรษะได้ ทั้งปวดศีรษะแบบบีบรัด และปวดศีรษะไมเกรน ยาแก้ปวดศีรษะหลายสูตรจึงมีส่วนผสมของคาเฟอีนอยู่ด้วย อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบางส่วนมีข้อมูลแย้งว่า การได้รับคาเฟอีนในระยะสั้นนั้นอาจลดอาการปวดศีรษะได้จริง แต่ถ้าดื่มกาแฟบ่อยๆ จนเกิดอาการติด เมื่อไม่ได้ดื่มจะกลับทำให้ปวดศีรษะมากขึ้น

มีการกล่าวว่าสารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟหลายตัวมีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง เช่น โพลีฟีนอล เมทิลไพรดิเนียม เป็นต้น แต่ก็มีการวิจัยพบว่าสารสกัดอื่นบางตัวในกาแฟอาจออกฤทธิ์ก่อมะเร็งด้วย อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยเป็นแค่เพียงในหลอดทดลองเป็นส่วนใหญ่ การพิสูจน์ในคนจริงๆ ยังไม่มีให้เห็นชัดเจน



ข้อสรุปในปัจจุบันที่พอน่าเชื่อถือได้คือ การดื่มกาแฟไม่ใช่สาเหตุการก่อมะเร็ง ส่วนฤทธิ์ต้านมะเร็งนั้นมีจริงหรือไม่ ยังไม่ทราบแน่ชัด

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การดื่มกาแฟมีทั้งประโยชน์และโทษ ถ้าบริโภคอย่างเหมาะสมก็จะสามารถหลีกเลี่ยงผลเสียที่มาพร้อมกับการดื่มกาแฟได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีโทษแอบแฝงจากสิ่งๆ ที่เติมลงไปในการกาแฟ เช่น น้ำตาล ครีมเทียม นมข้น และวิปปิ้งครีม ที่นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ดังนั้น จึงควรระวังผลเสียต่อสุขภาพจากสิ่งๆ ที่เติมลงไปในการกาแฟด้วยเช่นกัน

