

การดื่มกาแฟและปริมาณที่แนะนำสำหรับคนไทย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

คาเฟอีน เป็นสารที่มีรสขม พบมากใน กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และ ช็อคโกแลต ซึ่งฤทธิ์ของคาเฟอีน จะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) และอัตราการเผาผลาญ ของร่างกาย (metabolism) ทำให้ผู้รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ประกอบด้วย คาเฟอีน มีความตื่นตัว ถ้าดื่มในปริมาณมากกว่า 4 แก้วต่อวัน (คาเฟอีนประมาณ 500-1000 มิลลิกรัม) อาจทำให้เกิดอาการหัว ใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะและนอนไม่หลับ (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2556)

จากข้างต้น สามารถจำแนกผลของคาเฟอีนต่อร่างกาย ได้หลายด้านด้วยกัน คือ 1) มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ โดยสามารถขับน้ำและแคลเซียมออกจากร่างกาย 2) มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นความตื่นตัว ส่งผลต่อการนอนหลับ 3) ทำให้เบื่ออาหาร 4) ชัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์

โดยปกติแล้ว คนเราควรได้รับคาเฟอีนไม่เกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน (USDA, 2017) ซึ่งการดื่มกาแฟ 1 แก้ว ขนาด 150 มิลลิลิตร (กาแฟ 2 ซ้อนชา) จะได้รับคาเฟอีน 80-100 มิลลิกรัม (สถาบันโภชนาการ, 2561) ปัจจุบันพบว่า คนไทยดื่มกาแฟเฉลี่ย 300 แก้ว/คน/ปี (บริษัทเนสท์เล่ ไทย จำกัด, 2560) และมีข้อมูลเพิ่มเติมถึงชนิดของกาแฟที่คนไทยชอบดื่ม อ้างอิงข้อมูลจากชมรมนักวิจัยไทยเพื่อความสุขชุมชน ปี 2558 จากการวิจัยเชิงสำรวจ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคกาแฟของคนไทย ทำการสำรวจในประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่บริโภคกาแฟและพักอาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (จังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ) จำนวน 1,215 คน พบว่า ร้อยละ 67.8 ชอบดื่มกาแฟเย็น โดยชนิดของกาแฟเย็นที่ชอบดื่ม ได้แก่ กาแฟสด (ร้อยละ 60.0) กาแฟแบบชงเอง (ร้อยละ 26.7) กาแฟแบบกระป๋อง (ร้อยละ 6.3) โดยมีเพียงร้อยละ 32.2 เท่านั้นที่ชอบดื่มกาแฟร้อน

หากอ้างอิงข้อมูลการได้รับคาเฟอีนต่อวันจาก USDA แล้ว คนเราสามารถดื่มกาแฟขนาดแก้ว 150 มิลลิลิตร ได้ 4 แก้วต่อวัน แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เนื่องจากเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น ชาเย็น กาแฟเย็น ซานมโซ่มุก ล้วนแล้วแต่บรรจุในแก้วขนาดมากกว่า 150 มิลลิลิตร และยังมีน้ำตาลและครีมเทียม ที่ผสมเข้าไปด้วยในปริมาณสูง ซึ่งการดื่มเป็นประจำทุกวัน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วน นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนติดต่อกันเป็นระยะเวลาานจะทำให้ติด เนื่องจากคาเฟอีนนับเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งหากไม่ได้ดื่มจะมีอาการอ่อนเพลีย ง่วง ซึม ไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า การเลือกดื่มกาแฟร้อนแทนกาแฟเย็น และเลือกดื่มกาแฟดำวันละ 1-2 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงการได้รับน้ำตาลและไขมันจากครีมเทียมในปริมาณที่มากเกินไป อีกทั้งยังได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกินจากค่าที่แนะนำอีกด้วย