

Key message: ในกาแฟมีคาเฟอีน หากได้รับมากเกินไปจะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสม

เรียบเรียงโดย
นางสาวสุรีย์รัตน์ พิพัฒน์จารุกิตต์
สำนักโภชนาการ

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

1.1 บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

จากการแชร์ เรื่อง กาแฟ 2 เทา “เตือน คอกาแฟดื่มคู่เครื่องดื่มชูกำลัง” เสี่ยงโรคหัวใจหนา ซึ่งเป็นการสอบถามความคิดเห็นจากแพทย์เฉพาะทาง เรื่องการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังผสมกับกาแฟ มีฤทธิ์ให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หากบริโภคคาเฟอีนเกิน 250 มก.วัน จะก่อให้เกิดภาวะความดันสูงชั่วคราว และหากมากกว่า 10 กรัมต่อวัน อาจมีอันตรายถึงชีวิต

1.2 ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

คาเฟอีน (1,3,7-trimethylxanthine) เป็นสารออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) สามารถพบตามธรรมชาติได้ในพืชหลายชนิด เช่น กาแฟ ชา โกโก้ ถั่ว กัวรานา (guarana) และยังเป็นสารที่สังเคราะห์ขึ้นมาใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหารในทางอุตสาหกรรม⁽¹⁾ นอกจากนี้ยังนำมาใช้ในทางการแพทย์อย่างแพร่หลายไปทั่วโลก⁽²⁾ สำหรับประชากรทั่วไปที่มีสุขภาพดี ควรบริโภคคาเฟอีนไม่เกิน 400 มก.ต่อวัน จะไม่ส่งผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด^(3,4) ยกเว้นหญิงมีครรภ์ ไม่ควรบริโภคคาเฟอีนไม่เกิน 300 มก.ต่อวัน⁽⁵⁾ อาจส่งผลให้เกิดการแท้งบุตรได้

การดื่มกาแฟ 1 แก้วขนาด 150 มิลลิลิตร (กาแฟ 2 ช้อนชา) จะได้รับคาเฟอีน 80-100 มิลลิกรัม จากข้อมูลการได้รับคาเฟอีนต่อวันของ USDA คนปกติสามารถดื่มกาแฟขนาดแก้ว 150 มิลลิลิตร ได้ 4 แก้วต่อวัน แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เนื่องจากเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนซึ่งเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน ล้วนแล้วแต่บรรจุในแก้วขนาดมากกว่า 150 มิลลิลิตร อีกทั้งยังมีน้ำตาลและครีมเทียมที่ผสมเข้าไปในปริมาณสูง

สำหรับเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่มีส่วนผสมของสารคาเฟอีน (Caffeine) ในปริมาณไม่เกิน 50 มิลลิกรัม ต่อ 1 ขวด (100 - 150 มิลลิลิตร) เครื่องดื่มชนิดนี้ส่วนใหญ่เน้นไปทางด้านให้พลังงานและสร้างความตื่นตัวให้พร้อมทำงานได้เต็มที่ เครื่องดื่มชูกำลังจะมีส่วนประกอบหลัก คือ คาเฟอีน นอกจากนี้มีการเติมสารพวกสารแซนทีน (Xanthine) กัวรานา (guarana) ซึ่งเป็นสารกระตุ้นระบบประสาทชนิดหนึ่ง ทอรีน (Taurine/กรดอะมิโนชนิดหนึ่งช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ) สารกลูโคโนแลคโตน (Gluconolactone) วัตถุเจือปนอาหารที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร) วิตามินบี และน้ำตาล ดังนั้น เครื่องดื่มชูกำลังจึงช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว กระตุ้นการเต้นของหัวใจ และระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ไม่่วงเหงาหาวนอน และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น แต่หากดื่มมากเกินไปจะทำให้มีอาการกระสับกระส่าย ใจสั่น และอาจนำไปสู่อันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

การบริโภคคาเฟอีนนอกจากจะส่งผลต่อหัวใจแล้ว จากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่า คาเฟอีนยังส่งผลให้ความดันโลหิตเกิดการเปลี่ยนแปลงได้⁽¹⁾ ดังนั้นการบริโภคกาแฟพร้อมกับเครื่องดื่มชูกำลัง จึงจะได้รับทั้งคาเฟอีนและสารกระตุ้นหัวใจไปพร้อมกันซึ่งส่งผลให้หัวใจทำงานหนัก และอาจส่งผลกับความดันโลหิต หากต้องการบริโภคจึงควรบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณที่เหมาะสม อีกทั้งเครื่องดื่มชูกำลังยังเต็มไปด้วยน้ำตาล หากดื่มมากเกินไปอาจส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หากดื่มติดต่อกันในปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากเครื่องดื่มประเภทนี้สามารถหาซื้อได้ง่ายและมีการแข่งขันทางการตลาดสูง กระทรวงสา

ธารณาสุขจึงออกประกาศให้ต้องแสดงข้อความ “ไม่ควรดื่มเกินวันละ ๒ ขวด เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม” เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความตระหนักและไม่ได้รับปริมาณคาเฟอีนและสารออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทมากเกินไป

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

1) การบังคับใช้ฉลากโภชนาการ กำหนดเป็นข้อบังคับในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 โดยออกเป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุข การออกฉลากโภชนาการ ระบุปริมาณคาเฟอีน น้ำตาล ในเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ซึ่งรวมถึงกาแฟพร้อมดื่ม ที่จำหน่ายตามท้องตลาด

2) การสร้างกระแสสังคม การรับรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักของประชาชน ถึงประโยชน์และโทษของการได้รับคาเฟอีน และการได้รับน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่มมากเกินไป ภายใต้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ โดยใช้หลักการกินอาหารตามธงโภชนาการให้เหมาะสมตามระดับพลังงานของตนเอง และการดำเนินงานลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็มผักผลไม้เพิ่มขึ้น ในหน่วยงานทุกระดับทั้งภาครัฐ เอกชน จนถึงระดับชุมชน

3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข ควรให้คำแนะนำแก่ประชาชนในด้านการอ่านฉลาก และการให้องค์ความรู้ เรื่องประโยชน์และโทษของการดื่มกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน โดยสื่อสารผ่านช่องทางการสื่อสารสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ในวงกว้าง ดังนี้

- แนะนำให้ประชาชนงดหรือลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน โดยหันมาดื่มน้ำเปล่า นมสดรสจืดพร่องมันเนย หรือขาดมันเนย แทน เพื่อสุขภาพที่ดี
- หากต้องการดื่มกาแฟ ควรดื่มในปริมาณไม่เกิน วันละ 2-3 แก้ว (แก้วขนาด 150 มิลลิลิตร) หรือ ควรสังเกตว่าตัวเอง มีความไวของการตอบสนองต่อปริมาณกาแฟกี่แก้ว มีอาการอย่างไรบ้าง เพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
- ไม่ควรดื่มกาแฟขณะท้องว่าง เนื่องจากคาเฟอีนเร่งการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร
- หากดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลังเป็นประจำ ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมเพิ่มเติม เช่น นม โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย คะนัว บร็อคโคลี่ เป็นต้น เพื่อทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไปกับปัสสาวะ และลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน
- ควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากฤทธิ์ในการขับปัสสาวะของคาเฟอีน

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

- 1) Turnbull D, Rodricks JV, Mariano GF, Chowdhury F. Caffeine and cardiovascular health. Regul Toxicol Pharm. 2017;89:165-85.
- 2) McGuire S. Institute of Medicine. 2014. Caffeine in Food and Dietary Supplements: Examining Safety—Workshop Summary. Washington, DC: The National Academies Press, 2014. Oxford University Press; 2014.
- 3) Nawrot P, Jordan S, Eastwood J, Rotstein J, Hugenholtz A, Feeley M. Effects of caffeine on human health. Food Addit Contam. 2003;20(1):1-30.
- 4) https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf
- 5) <https://www.who.int/elena/titles/caffeine-pregnancy/en/>

- 6) <http://elib.fda.moph.go.th/fulltext2/กฎหมาย/กองควบคุมอาหาร/ปอย/55/เครื่องดื่ม .pdf>
- 7) <https://www.doctor.or.th/article/detail/10283>
- 8) <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm350570.htm>

หากมีข้อมูลใหม่ จะนำมาเพิ่มเติมภายหลัง

RRHL Center

19 มีนาคม 2562