

เรื่อง กาแฟ มีคาเฟอีน มีไวดม ไม่ควรกิน เพราะจะมีผลยับยั้งไม่ให้แคลเซียม
ไปเกาะกระดูก จึงมีโอกาสเป็นโรคกระดูกผุ กระตุ้นเซลล์มะเร็ง (จริงหรือไม่ ?)

เรียบเรียงโดย นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
5 พฤษภาคม 2563

ข้อสรุป: กาแฟ มีคาเฟอีน มีไวดม ไม่ควรกิน เพราะจะมีผลยับยั้งไม่ให้แคลเซียมไปเกาะกระดูก จึงมีโอกาสเป็นโรคกระดูกผุ กระตุ้นเซลล์มะเร็ง

ตอบ ชาวสับสน

เนื้อหาในสื่อออนไลน์: Facebook นักโภชนาการบำบัดแนะวิธีดูแลสุขภาพ

<https://www.facebook.com/rugyimyim/posts/708270506442247> (เข้าถึงเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2563)

ข้อเท็จจริง:

คาเฟอีน เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น หรือเพิ่มความเสี่ยงของแคลเซียมในลำไส้ โดยทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายผ่านทางลำไส้มีประสิทธิภาพน้อยลง จากการศึกษาการบริโภคกาแฟกับความเสี่ยงของเกิดกระดูกหักในรูปแบบ systematic review และ meta-analysis⁽¹⁾ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคกาแฟกับความเสี่ยงต่อการแตกหักของกระดูกในผู้หญิง อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ไม่สามารถสรุปผลได้ชัดเจนว่ากาแฟนำไปสู่การเกิดโรคกระดูกหักอย่างแน่นอน จึงเป็นเรื่องที่จะต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันการค้นพบเหล่านี้อีกครั้ง ทั้งนี้การดูดซึมแคลเซียมและการเกิดภาวะกระดูกหักหรือกระดูกพรุน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นอายุ เพศ ฮอร์โมน การบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมต่ำ การขาดวิตามินดี เป็นต้น ดังนั้นการดื่มกาแฟยังสามารถทำได้ แต่ควรจำกัดปริมาณการดื่ม และอ่านฉลากเพื่อดูปริมาณคาเฟอีนที่จะได้รับในแต่ละวัน

หน่วยงานวิจัยมะเร็งระหว่างประเทศ (IARC) จัดให้สารอะคริลาไมด์ (Acrylamide) เป็นสารกลุ่มที่มีความเป็นไปได้ในการก่อให้เกิดมะเร็งในมนุษย์ (Group 2A) ถึงแม้ในกาแฟจะมีสารอะคริลาไมด์เกิดขึ้นขณะที่เมล็ดกาแฟถูกคั่ว แต่อย่างไรก็ตามมีรายงานข้อสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยจำนวนมาก พบว่าการดื่มกาแฟไม่สามารถจัดกลุ่มได้ว่าเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ (Group 3) ทั้งนี้มีงานวิจัยพบว่าการดื่มเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีความร้อนจัด (อุณหภูมิ > 65 องศาเซลเซียส) มีความสัมพันธ์ที่จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งหลอดอาหารได้^(2,3) ดังนั้นไม่ควรดื่มกาแฟที่คั่วจนไหม้เกินไป และไม่ควรดื่มกาแฟที่ร้อนจัดโดยทันที ควรดื่มกาแฟในอุณหภูมิและปริมาณที่พอเหมาะน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ข้อแนะนำ: คำแนะนำสำหรับผู้ใหญ่ ในกรณีถ้าดื่มกาแฟ ควรดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีนไม่เกิน 300 – 400 มิลลิกรัมต่อวัน โดยการดื่มกาแฟ 1 แก้ว ขนาด 150 มิลลิลิตร (กาแฟ 2 ช้อนชา) จะได้รับคาเฟอีน 80 – 100 มิลลิกรัม ยกเว้นหญิงตั้งครรภ์ ควรบริโภคคาเฟอีนน้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน ควรงด/เลี่ยงการดื่มกาแฟที่ใส่ครีม น้ำตาล หรือนมข้นหวานในปริมาณมาก และควรดื่มกาแฟที่ไม่ร้อนจัดจนเกินไป

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

วันที่พบเหตุการณ์: 23 เมษายน 2563

เอกสารอ้างอิง:

1. Lee DR, Lee J, Rota M, Lee J, Ahn HS, Park SM *et al.* Coffee consumption and risk of fractures: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Bone* 2014; 63: 20-8.
2. Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Lauby-Secretan B, Ghissassi FE, Bouvard V, et al. Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. *Lancet Oncol* 2016; 17:877-8. doi: 10.1016/S1470-2045(16)30239-X.
3. International Agency for Research on Cancer. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans; volume 116. Lyon, France; 2018.