

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ตีพิมพ์ภาพทุกวันช่วยลดอัตราการตายจากมะเร็งจริงหรือ

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/TeamRhudee/photos/a.894694690728249/2145179172346455/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : การศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่บ่งชี้ว่ากาแฟอาจมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคบางอย่างได้ เช่น โรคหลงลืม (dementia) โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) รวมถึงลดความเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease) แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ยังเป็นเพียงสมมติฐานที่ได้จากการวิจัยทางด้านระบาดวิทยา ที่ยังมีข้อจำกัดในการเก็บข้อมูลในประชากร และเรื่องของตัวแปรในการรับประทานอาหารที่มีปัจจัยรบกวนมากมาย อีกทั้งในหลายความสัมพันธ์ที่พบนี้ก็ยังไม่สามารถหาเหตุผลหรือกลไกทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายได้ชัดเจน แต่ทั้งนี้กาแฟเองก็มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีการศึกษาพบว่าผู้ที่ดื่มกาแฟดำ 2 แก้วขึ้นไป มีอัตราการเกิดมะเร็งน้อยกว่าประชากรทั่วไป ผู้ที่ดื่มกาแฟอยู่แล้วจึงควรเลือกดื่มกาแฟดำและดื่มอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ ผู้ที่ไม่เคยดื่มกาแฟก็ไม่จำเป็นต้องหันมาดื่มเพื่อประโยชน์ดังกล่าว เพราะกาแฟอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้นเล็กน้อย ยังขึ้นอยู่กับแต่ละคนซึ่งอาจจะมีควมไวต่อกาแฟไม่เท่าไร จึงไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ยังควบคุมโรคได้ไม่ดี รวมถึงกาแฟทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยกรดไหลย้อน เพราะจะกระตุ้นให้มีอาการรุนแรงขึ้น ที่สำคัญควรดูแลสุขภาพรับประทานอาหารมีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังลงได้ โดยอาจไม่จำเป็นต้องดื่มกาแฟ

เอกสารอ้างอิง : 1. Long-Gang Zhao, et al. Coffee drinking and cancer risk: umbrella review of meta-analyses of observational studies. BMC Cancer. (2020) 20:101.

2. Fukushima Y, Tashiro T, Kumagai A, Ohyanagi H, Horiuchi T, Takizawa K, Sugihara N, Kishimoto Y, Taguchi C, Tani M, Kondo K. Coffee and beverages are the major contributors to polyphenol consumption from food and beverages in Japanese middle-aged women. J Nutr Sci. 2014 Oct 22;3:e48.

3. นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์. กาแฟ...ระวังในโรคใด?. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 30 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/>.

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-5904791

วันที่ตรวจสอบ : 31 ม.ค. 66