

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว **ดื่มกาแฟใส่นมช่วยเพิ่มสารต้านอักเสบในร่างกายได้ 2 เท่า**

ลิงก์ข่าว : <https://www.bbc.com/thai/articles/c0dlz2lyrlmo>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : กาแฟมีสารหลายอย่างมากกว่า 1,000 ชนิด ตัวอย่างสารสำคัญ เช่น คาเฟอีน (caffeine) มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง สารกลุ่มแอนติออกซิแดนท ช่วยลดการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งมีหลายกลุ่ม ทั้งกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenols) เช่น กรดคลอโรจีนิก (chlorogenic acid) กรดคาเฟอิก (caffeic acid) เป็นต้น ผลเชิงบวกของปฏิกิริยาระหว่างโพลีฟีนอล และโปรตีน นอกจากสารโพลีฟีนอลมีคุณสมบัติสำคัญในด้านการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังมีผลต่อการกระตุ้น ยับยั้ง หรือควบคุมการทำงานของเอนไซม์และโปรตีนระดับเซลล์ที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน กระบวนการอักเสบ ซึ่งจากข่าวพบว่า รายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร “เคมีในการเกษตรและอาหาร” (Journal of Agricultural and Food Chemistry) ระบุว่ามีการทดลองให้เซลล์เม็ดเลือดขาวอยู่ในภาวะที่จำลองการอักเสบ แล้วให้สารโพลีฟีนอลกับเม็ดเลือดขาวจำนวนหนึ่ง ในขณะที่เม็ดเลือดขาวอีกกลุ่มได้รับทั้งสารโพลีฟีนอลในปริมาณที่เท่ากันและได้รับกรดอะมิโนด้วย ผลปรากฏว่าเม็ดเลือดขาวกลุ่มหลังสามารถต่อสู้ยับยั้งการอักเสบได้ดีกว่าถึง 2 เท่า ซึ่งทีมผู้วิจัยยังบอกอีกว่ากรดอะมิโนอาจเป็นตัวการสำคัญที่ช่วยให้เม็ดเลือดขาวดูดซึมโพลีฟีนอลไปใช้ต้านการอักเสบได้ดีขึ้น แต่ยังไม่มีการทดลองทดสอบปฏิกิริยาเคมีดังกล่าวในสัตว์ทดลองและมนุษย์ ดังนั้นการดื่มกาแฟใส่นมจึงยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าสามารถช่วยเพิ่มสารต้านอักเสบในร่างกายได้ 2 เท่า นอกจากนี้แม้ในกาแฟจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ แต่ก็ไม่ควรดื่มเกินวันละ 300 มก. หรือเท่ากับกาแฟประมาณ 1-2 ถ้วย (ปริมาณกาแฟ 1 ถ้วยเท่ากับ 150 มล. และมีคาเฟอีนเฉลี่ย 115 มก.ต่อถ้วย) และควรเลือกดื่มกาแฟดำแทนกาแฟที่ใส่น้ำตาลและครีมเทียมเป็นประจำ เพื่อป้องกันได้รับพลังงานและไขมันเกินอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. มณฑนา วีระวัฒนาการ. ปฏิกิริยาเคมีระหว่างโปรตีนและโพลีฟีนอลและผลต่อระบบชีวภาพของปฏิกิริยา. ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยนเรศวร. Burapha Sci. J. 18 (2013) 1 : 210-218. 2. นงลักษณ์ สุวาณิชศิลป์. กาแฟ...ระวังโรคใด?. หน่วยงานคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info-old.php?id=491> 3. พิชานันท์ ลิแก้ว. การดื่มกาแฟกับสุขภาพ. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/180/การดื่มกาแฟกับสุขภาพ/>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย ไชยสร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 17 ก.พ. 66