



กาแฟ ประโยชน์และโทษต่อสุขภาพที่ควรรู้



กาแฟ หนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยมที่หลายคนดื่มในยามเช้าหรือยามว่างนอน เพื่อปลุกสมองให้ตื่นตัว คลายความเหนื่อยล้าทั้งทางกายและทางจิตใจ และนอกจากประโยชน์ที่คุ้นเคยกันนี้ เชื่อว่ากาแฟยังอาจมีประโยชน์ทางการแพทย์ด้านอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ป้องกันโรคพาร์กินสัน โรคหัวใจในถุงน้ำดี โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เก๊าท์ อัลไซเมอร์ หืด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

ทั้งนี้สรรพคุณทางการแพทย์และทางสุขภาพของกาแฟนั้นเชื่อว่ามาจากคาเฟอีน สารกระตุ้นที่พบได้สูงจากกาแฟ ที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง หัวใจ และกล้ามเนื้อ การศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของกาแฟในการป้องกันและรักษาโรคส่วนใหญ่จึงมุ่งไปที่สารคาเฟอีนในกาแฟเป็นหลัก โดยกาแฟสำเร็จรูปโดยทั่วไป 1 แก้ว ประกอบด้วยคาเฟอีนประมาณ 85-100 มิลลิกรัม แต่หากเป็นกาแฟสดจะมีคาเฟอีน 100-150 มิลลิกรัมต่อแก้ว ส่วนกาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีนนั้นก็ยังคงมีคาเฟอีนประมาณ 8 มิลลิกรัมต่อแก้ว ทั้งนี้กาแฟที่ผ่านกระบวนการคั่วจนเข้มจะมีคาเฟอีนน้อยกว่ากาแฟสีอ่อน

ประโยชน์ของกาแฟที่มีต่อสุขภาพ

ประโยชน์ที่น่าจะได้ผล (Likely effective)

เพิ่มความตื่นตัวของสมอง การดื่มกาแฟ ชา และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทั้งหลายตลอดวันดูเหมือนจะช่วยเพิ่มความตื่นตัวของร่างกายและสมอง ปลุกความสดชื่นให้สมองปลอดโปร่ง โดยหลายงานวิจัยชี้ว่าการได้รับคาเฟอีนสามารถช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าในระหว่างวัน เช่น การศึกษาหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองสุขภาพดีรับคาเฟอีน 250 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง ตอน 9 โมงเช้าและบ่ายโมง เป็นเวลานาน 3 วัน ซึ่งพบว่าคาเฟอีนช่วยลดความง่วง เพิ่มความตื่นตัวและความจดจ่อในช่วงระหว่างวันได้ดี

นอกจากนี้กาแฟยังเป็นตัวเลือกของผู้ที่อดนอนหรือนอนไม่เต็มอิ่มในคืนก่อนแล้วยังต้องการความตื่นตัวในวันต่อไป มีการศึกษาประสิทธิภาพของการดื่มกาแฟในชายสุขภาพดีที่อดนอนเป็นเวลา 48 ชั่วโมง พบว่าคาเฟอีนช่วยเพิ่มความตื่นตัวและคลายความอ่อนล้าจากการอดนอนได้อย่างดี ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีการศึกษาพบว่าการผสมคาเฟอีน

เข้ากับน้ำตาลเป็นเครื่องดื่มชูกำลังยังน่าจะช่วยเพิ่มความสามารถในการใช้ความคิดและการทำงานของสมองได้มากกว่าการได้รับกลูโคสหรือคาเฟอีนเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ที่อาจได้ผล (Possibly effective)



ป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคพาร์กินสัน ภาวะอาการที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวผิดปกติและมีอาการสั่นตามร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้เนื่องจากการเสื่อมหรือเสียหายของเซลล์สมองชนิดนี้ งานวิจัยพบว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนอย่างกาแฟ ชา และน้ำอัดลมเป็นประจำนั้นมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคได้ การศึกษาหนึ่งที่สนับสนุนสรรพคุณขี้ของคาเฟอีน ทดลองให้อาสาสมัคร 317 คนดื่มกาแฟและเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีคาเฟอีน ผลลัพธ์พบว่าการได้รับคาเฟอีนในปริมาณสูงมีความสัมพันธ์กับอัตราความเสี่ยงต่อโรคพาร์กินสันที่น้อยลงทั้งในเพศชายและเพศหญิง

ทั้งนี้จากงานวิจัยทั้งหมดที่มี ประสิทธิภาพของคาเฟอีนในการลดความเสี่ยงโรคพาร์กินสันในเพศชายจะขึ้นอยู่กับปริมาณกาแฟที่ได้รับ โดยการดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีน 3-4 แก้วต่อวันนั้นพบว่าช่วยลดความเสี่ยงลงอย่างมาก แต่การดื่มเพียง 1-2 แก้วต่อวันก็ช่วยลดอัตราเสี่ยงได้อย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

สำหรับผู้หญิง ปริมาณคาเฟอีนที่ได้รับไม่ได้มีผลต่อระดับความเสี่ยงมากนัก โดยการดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีน 1-3 แก้วต่อวันจะให้ผลดีที่สุดในการรับมือกับโรคพาร์กินสัน นอกจากนี้ผลการศึกษาน่าสนใจยังพบว่าการดื่มกาแฟจะไม่มีผลต่อการลดโอกาสเสี่ยงจากโรคนี้ในผู้ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ป้องกันโรคหัวใจในหญิงน้ำดี การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างกาแฟอย่างน้อยวันละ 400 มิลลิกรัมดูเหมือนจะมีส่วนช่วยลดการเกิดโรคนี้ได้ โดยจากการศึกษาในผู้ที่ไม่เคยมีประวัติป่วยด้วยโรคหัวใจในหญิงน้ำดีมาก่อนจำนวนหลายพันคน ปรากฏว่าความเสี่ยงต่อโรคทั้งชายและหญิงจะยิ่งลดลงเมื่อได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่มากขึ้น โดยการดื่มกาแฟวันละ 800 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับกาแฟประมาณ 4 แก้วขึ้นไปต่อวันจะให้ผลดีในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจในหญิงน้ำดีได้ดีที่สุด

ป้องกันโรคเมเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง งานวิจัยหนึ่งที่มีผู้เข้าร่วมทดลอง 5,145 คน ดื่มกาแฟวันละ 1 หน่วยบริโภค วันละไม่เกิน 2 หน่วยบริโภค วันละ 2-2.5 หน่วยบริโภค หรือวันละ 2.5 หน่วยบริโภคขึ้นไป ผลการศึกษา

เชื่อว่าปริมาณการดื่มกาแฟที่มากขึ้นจะยิ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง และยังมีบางงานวิจัยที่กล่าวแนะนำประสิทธิภาพของกาแฟต่อการป้องกันโรคนี้นี้ว่าการรับประทานกาแฟวันละ 3 แก้วอาจช่วยลดโอกาสเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงได้อย่างมีนัยสำคัญ

ทว่าผลการศึกษาที่เป็นไปในทางตรงข้ามก็มีเช่นกัน โดยมีการรวบรวมข้อมูลที่เกิดขึ้นก่อนหน้านักงานวิจัยข้างต้น ผลสรุปว่าการบริโภคกาแฟหรือชาที่มีคาเฟอีนไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง แต่การบริโภคกาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีนแล้วต่างหากที่มีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคที่ลดลง ผลการศึกษาเกี่ยวกับสรรพคุณในด้านนี้ของกาแฟจึงยังมีความขัดแย้งและไม่อาจสรุปได้ชัดเจน

ป้องกันโรคเบาหวาน จากการศึกษาประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กาแฟอาจมีส่วนช่วยได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่น งานวิจัยหนึ่งที่ศึกษากับผู้ที่ไม่มีโรคเบาหวาน มะเร็ง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด แล้วพบว่าการดื่มกาแฟในระยะยาวมีส่วนช่วยยับยั้งการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญ หรือการทดลองในกลุ่มผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ที่พบว่าการดื่มกาแฟโดยไม่ใส่น้ำตาลหรือครีมเทียมอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งต่อวันให้ผลดีที่สุดในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มที่เสี่ยงต่อโรค

ทั้งนี้การศึกษาเกี่ยวกับการใช้กาแฟป้องกันโรคเบาหวานที่มีนั้นยังพบว่าปริมาณที่ให้ผลมีความแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มประเทศ เช่น จากการศึกษาในชาวญี่ปุ่น ผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 3 แก้วขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลง 42 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มกาแฟเพียงวันละ 1 แก้วหรือน้อยกว่า หรือในยุโรป ที่พบว่าการรับประทานกาแฟวันละ 5-6 แก้วจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในเพศชาย 30 เปอร์เซ็นต์ และเพศหญิง 61 เปอร์เซ็นต์ กาแฟจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคนี้อย่างไร ควรรับประทานเท่าใดจึงจะปลอดภัยนั้นยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ประโยชน์ที่ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอจะระบุประสิทธิภาพ

ป้องกันโรคเกาต์ บางงานวิจัยแนะนำว่าการดื่มกาแฟอาจช่วยป้องกันการเกิดโรคเกาต์ได้ การศึกษาหนึ่งที่สนับสนุนคุณประโยชน์ด้านนี้ของกาแฟทำการทดลองในหญิงและชายจำนวนมาก โดยแบ่งกลุ่มให้ดื่มกาแฟปกติที่มีคาเฟอีน กาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีน ชา และคาเฟอีนอย่างเดียว เป็นเวลานานกว่า 4 ปี ปรากฏว่าการบริโภคกาแฟในระยะยาวมีส่วนช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเกาต์ได้ และพบว่าส่งผลให้ระดับกรดยูริกซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคลดต่ำลง

ทั้งนี้จากการศึกษาไม่พบว่าการดื่มชาหรือคาเฟอีนเพียงอย่างเดียวมีคุณสมบัติป้องกันโรคเกาต์ แต่เมื่อเทียบระหว่างกาแฟที่มีคาเฟอีนกับกาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีนแล้ว กาแฟที่มีคาเฟอีนยังคงให้ผลดีกว่าอยู่ดี อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ของกาแฟในด้านนี้ยังนับว่ามีข้อมูลไม่เพียงพอ ทำให้ไม่อาจยืนยันประสิทธิภาพของการรักษาได้แน่ชัด

ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ มีการกล่าวถึงสรรพคุณของคาเฟอีนต่อการชะลอภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์กันมาก การดื่มกาแฟจะให้ผลดีจริงหรือไม่นั้นก็ยังไม่ทราบแน่ชัด เนื่องจากยังมีการทดลองในด้านนี้ไม่มากนัก ทั้งนี้ได้มีการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่ง 3 ใน 5 ให้การสนับสนุนประโยชน์ของกาแฟในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ แต่ 2 ใน 3 งานนั้นเป็นการศึกษาโดยใช้ชาผสมกับกาแฟ ซึ่งคุณประโยชน์ของชาในด้านนี้ก็ยังคงคลุมเครืออยู่เช่นกัน ส่วนงานวิจัยเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของกาแฟและโรคนี้นี้โดยตรง กล่าวว่าการดื่มกาแฟวันละ 3-5 แก้วตั้งแต่ในช่วงวัยกลางคนอาจมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ในวัยสูงอายุที่ลดลงประมาณ 65 เปอร์เซ็นต์

ลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน หนึ่งในคำแนะนำสำหรับวิธีบรรเทาอาการปวดศีรษะที่อาจเคยได้ยินบ่อยครั้งก็คือการดื่มกาแฟ สาเหตุอาจมาจากการที่คาเฟอีนนั้นมักถูกใช้เป็นส่วนผสมในยาบรรเทาอาการปวดบางชนิด โดยอาจช่วยให้ยามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ทว่าการรับประทานกาแฟที่มีคาเฟอีนนั้นจะช่วยให้หายจากอาการปวดศีรษะได้จริงอย่างที่เชื่อกันหรือไม่ ทางวิทยาศาสตร์เองยังไม่พบคำตอบในเรื่องนี้ ตรงกันข้าม ยังคาดว่าคาเฟอีนอาจเป็นตัวการให้เกิดอาการปวดศีรษะเสียเองได้เช่นกัน

ลดความตึงเครียด ว่ากันว่าการดื่มกาแฟช่วยลดความตึงเครียด แต่หลักฐานการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรรพคุณลดความเครียดของกาแฟนั้นไม่ยังไม่พบแต่อย่างใด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ชี้ว่าการได้รับคาเฟอีนอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในเด็กชั้นมัธยมอีกด้วย

ดีต่อสุขภาพหัวใจ ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่ากาแฟให้คุณหรือให้โทษต่อหัวใจกันแน่ โดยเชื่อว่าในกาแฟนั้นอาจมีสารที่สามารถให้ทั้งประโยชน์และโทษต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด บางงานวิจัยกล่าวว่ากาแฟอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และอีกหลาย ๆ งานที่แนะนำว่าการดื่มกาแฟในปริมาณปานกลางสามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้ นักวิจัยบางคนจึงคาดว่ากาแฟอาจประกอบด้วยสารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น

ควบคุมน้ำหนัก กล่าวกันว่ากาแฟสามารถช่วยลดน้ำหนัก ลดความอ้วนได้ สำหรับประโยชน์ของกาแฟในด้านนี้ มีการศึกษาบางงานที่แนะนำว่าการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกวันอาจมีส่วนช่วยควบคุมและลดน้ำหนัก หรือในอีกงานวิจัยหนึ่งที่พบว่ากาแฟหรือคาเฟอีนในกาแฟอาจไปช่วยกระตุ้นอัตราการเผาผลาญและส่งผลให้ทั้งผู้ที่น้ำหนักปกติและผู้ที่มีภาวะอ้วนมีน้ำหนักตัวลดลงได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาเหล่านี้ยังเป็นเพียงงานวิจัยที่ทดลองในคนจำนวนไม่มากและมีข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ยังเชื่อถือได้ไม่มากพอ

รักษาโรคหืด อีกคุณสมบัติของกาแฟที่ยังเป็นที่สงสัยว่าจะมีประสิทธิภาพต่อการรักษาได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งจากการศึกษาที่รวบรวมงานวิจัยด้านนี้ พบว่าคาเฟอีนอาจช่วยให้การทำงานของระบบทางเดินหายใจในผู้ป่วยโรคนี้ดีขึ้นได้ปานกลางนานถึง 4 ชั่วโมง และอาจต้องแนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการได้รับคาเฟอีนก่อนการตรวจการทำงานของปอดเป็นเวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เนื่องจากคาเฟอีนอาจทำให้ผลลัพธ์การตรวจคลาดเคลื่อนได้ คาดว่าหากในอนาคตมีการศึกษาเพิ่มเติมคงได้ทราบกันว่ากาแฟส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคหืดจริงหรือไม่

รักษาโรคตับ การดื่มกาแฟอาจยังให้ผลดีต่อผู้ป่วยโรคตับ โดยมีการทบทวนงานวิจัยที่ทำการศึกษเกี่ยวกับเรื่องนี้จากการสรุปข้อมูลที่พบในปัจจุบัน งานวิจัยบางงานกล่าวว่าการดื่มกาแฟอาจมีความสัมพันธ์กับระดับเอนไซม์ตับ และผลตรวจการทำงานของตับที่ดียิ่งขึ้นในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคตับทั้งหลาย

ส่วนการดื่มกาแฟในผู้ป่วยโรคตับเรื้อรังนั้นอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็ง ลดอัตราการเกิดเซลล์มะเร็งตับ และการเสียชีวิตในผู้ป่วยโรคตับแข็ง นอกจากนี้ ด้านการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบซี กาแฟก็อาจมีประโยชน์ในการช่วยให้ผลการรักษาระยะยาวดีขึ้น ทว่าผลการศึกษาทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนยังไม่สามารถยืนยันได้ว่ากาแฟจะมีประโยชน์ทางการแพทย์มากพอที่จะนำมารักษาผู้ป่วยโรคตับได้

ประโยชน์ที่อาจไม่ได้ผล

การป้องกันโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร จากความเชื่อที่ว่ากาแฟอาจช่วยป้องกันโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของระบบย่อยอาหาร เช่น มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งในกระเพาะอาหาร การพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่พบว่ากาแฟหรือชาจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเหล่านี้ได้ ส่วนใหญ่พบว่าการดื่มชาหรือกาแฟไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร หรือมะเร็งหลอดอาหารแต่อย่างใด

การป้องกันมะเร็งเต้านม ประสิทธิภาพในการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของกาแฟอาจไม่เป็นจริง โดยการศึกษาส่วนใหญ่ไม่พบความสัมพันธ์ของอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านมในผู้ที่บริโภคกาแฟ ดังงานวิจัยหนึ่งที่เผยว่าการดื่มกาแฟไม่ได้ส่งผลให้อัตราความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมในหญิงจำนวน 38,432 คนลดลงจากเดิม

ผลข้างเคียงจากการดื่มกาแฟ

ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีสามารถดื่มกาแฟได้โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ ทั้งนี้การดื่มกาแฟก็เช่นเดียวกับอาหารหรือสมุนไพรอื่น ๆ ที่อาจมีผลข้างเคียงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เมื่อรับประทานเกินพอดี โดยเฉพาะเมื่อใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์บางประการหรือดื่มร่วมกับยาบางชนิด ผู้ใช้จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยและพึงระมัดระวังดังนี้

- กาแฟประกอบด้วยสารคาเฟอีนที่สามารถก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ และผลข้างเคียงอื่น ๆ
 - การดื่มกาแฟในปริมาณมากอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน กระสับกระส่าย วิดกกังวล ได้ยินเสียงดังในหู หรือหัวใจเต้นผิดปกติ
 - การได้รับกาแฟวันละ 6 แก้วอาจทำให้เกิดการเสพติดกาแฟ ซึ่งอาจส่งผลให้มีอาการวิตกกังวลหรือกระสับกระส่าย
 - การดื่มกาแฟจนติดเป็นนิสัยอาจส่งผลให้ขาดกาแฟไม่ได้ และอาจมีอาการที่เกิดจากการขาดคาเฟอีนหากเลิกดื่มกาแฟอย่างฉับพลัน
 - กาแฟที่ชงแบบไม่กรองอาจมีปริมาณคอเลสเตอรอล ไขมันชนิดไม่ดี และระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์โดยรวมมากกว่ากาแฟชนิดอื่น ซึ่งจะยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ทางที่ดีจึงควรดื่มกาแฟชงแบบกรองเพื่อลดคอเลสเตอรอลเหล่านี้
 - มีข้อกังวลว่าการดื่มกาแฟมากกว่า 5 แก้วต่อวันอาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย [โรคหัวใจ](#) แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้ป่วยด้วยโรคหัวใจนั้น การดื่มกาแฟหลาย ๆ แก้วต่อวันไม่ได้เป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจแต่อย่างใด
 - เป็นที่กังวลเช่นกันว่าการดื่มกาแฟเป็นครั้งคราวอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันได้ในบางคน นอกจากนี้ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจสูงและดื่มกาแฟทุกวันแต่ไม่เกินวันละ 1 แก้วก็ยังอาจมีโอกาสรุนแรงต่อภาวะกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันสูงขึ้นเช่นกัน โดยจะเกิดขึ้นภายใน 1 ชั่วโมงหลังจากการดื่มกาแฟ ในขณะที่ผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำในปริมาณที่มากกว่านั้นดูเหมือนจะไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะนี้
 - การใช้กาแฟสวนทางทวารอาจไม่ปลอดภัย เพราะสามารถเกิดผลข้างเคียงร้ายแรงตามมาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
- บุคคลที่ควรระมัดระวังในการดื่มกาแฟ**

- หญิงที่ตั้งครรภ์ควรได้รับคาเฟอีนไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่ากับกาแฟสำเร็จรูปไม่เกิน 2 แก้ว หรือเท่ากับกาแฟขงสด 1 แก้ว หากได้รับกาแฟมากกว่านี้อาจเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด และทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อยได้ โดยยังได้รับกาแฟมากเท่าใดก็ยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น
- การดื่มกาแฟวันละ 1-2 แก้วดูเหมือนจะไม่ใช่เป็นอันตรายสำหรับแม่ที่ต้องให้นมบุตรและทารก แต่การดื่มกาแฟในปริมาณมากอาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหารของทารก อีกทั้งทำให้เด็กนอนไม่หลับและเกิดอาการหงุดหงิดฉุนเฉียวได้
- การให้เด็กดื่มกาแฟอาจไม่ปลอดภัย เพราะอาจมีผลข้างเคียงจากการดื่มที่รุนแรงมากกว่าในผู้ใหญ่
- ผู้ป่วยโรคไตหรือโรคหัวใจอาจมีอาการวิตกกังวลที่แย่ลงได้จากการดื่มกาแฟ
- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการมีเลือดออกผิดปกติ การดื่มกาแฟอาจยังทำให้อาการแย่ลงได้

- การดื่มกาแฟดื่มจะยิ่งทำให้ได้รับคอเลสเตอรอลและไขมันชนิดอื่น ๆ ในเลือดสูงขึ้น รวมถึงระดับโฮโมซิสเตอีน (Homocysteine) ในร่างกายที่อาจจะสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ และยังมีงานวิจัยที่ชี้ว่าการดื่มกาแฟนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน
- บางงานวิจัยแนะนำว่าสารคาเฟอีนที่มีอยู่ในกาแฟอาจส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีรายงานว่ากาแฟอาจไปเพิ่มหรือลดระดับน้ำตาลในเลือดก็ได้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงควรใช้กาแฟอย่างระมัดระวังและหมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
- การดื่มกาแฟอาจส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่แล้วมีระดับความดันโลหิตสูงยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำอยู่แล้วอาจได้รับผลกระทบนี้น้อยกว่า
- ผู้ป่วยโรคต่อหิโนไม่ควรดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีน เพราะอาจทำให้ความดันภายในดวงตาสูงขึ้น โดยจะเพิ่มขึ้นตั้งแต่ภายใน 30 นาทีแรกและคงอยู่อย่างน้อย 90 นาที
- การดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีนอาจทำให้แคลเซียมถูกขับออกทางปัสสาวะมากขึ้นจนกระดูกอ่อนแอลง ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนจึงควรจำกัดปริมาณการดื่มกาแฟในแต่ละวันไม่ให้เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 2-3 แก้ว และอาจรับประทานแคลเซียมเสริมเพื่อทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไป
- ผู้ที่มีอาการท้องเสียหรือมีโรคลำไส้แปรปรวนอยู่แล้วไม่ควรรับประทานกาแฟ เพราะสารคาเฟอีนในกาแฟทำให้อาการท้องเสียหรืออาการของโรคแย่ลงกว่าเดิม โดยเฉพาะเมื่อได้รับในปริมาณมาก
- หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีโรคความผิดปกติเกี่ยวกับการทำงานของวิตามินดีได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ควรระมัดระวังในการดื่มกาแฟเป็นพิเศษ

ปฏิกิริยาของกาแฟกับยารักษาโรค

- ห้ามดื่มกาแฟร่วมกับยาเอเฟดรีน (Ephedrine) เพราะยาชนิดนี้มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทเช่นเดียวกับกาแฟ การรับประทานควบคู่กันอาจเกิดผลข้างเคียงร้ายแรงและมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจได้ ทั้งนี้ยังรวมถึงผลิตภัณฑ์ใด ๆ ก็ตามที่ประกอบด้วยเอเฟดรีน
- ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับกาแฟ เพราะแอลกอฮอล์อาจกระตุ้นให้ร่างกายย่อยคาเฟอีนรวดเร็วยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีสารคาเฟอีนในเลือดมากเกินไปจนได้รับผลข้างเคียงอย่างอาการสั่นกระตุก ปวดศีรษะ และหัวใจเต้นเร็ว
- ยาที่ควรระมัดระวังเมื่อใช้ร่วมกับกาแฟ ได้แก่ ยาอะดีโนซีน อะเลนด์รอนท โคเลซาปีน ไดไพริดาโมล ไดซัลฟิแรม เอสโตรเจน ฟลูวอกซามีน เลโวไทรอกซีน ลิเทียม ยาด้านซึมเศร้ากลุ่ม MAOIs ยาด้านซึมเศร้ากลุ่มไตรไซคลิก เพนโทบาร์บิทอล ฟิโนโทอาซีนทีโอฟิลลีน เวอราปามิล ยากระตุ้นระบบประสาท ยาด้านการแข็งตัวของเลือด และยาปฏิชีวนะ

ปริมาณการดื่มกาแฟที่ปลอดภัย

ปริมาณกาแฟที่ใช้รักษาโรคชนิดต่าง ๆ ตามที่มีการศึกษาวิจัยในปัจจุบันและพบว่าใช้ได้อย่างปลอดภัย มีดังนี้

- การรักษาอาการปวดศีรษะ ดื่มกาแฟวันละ 250 มิลลิกรัม หรือประมาณ 2 แก้ว
- การเพิ่มความรู้สึกตื่นตัว ดื่มกาแฟวันละ 250 มิลลิกรัม หรือประมาณ 2 แก้ว
- การป้องกันโรคพาร์กินสัน ดื่มกาแฟที่มีคาเฟอีนวันละ 3-4 แก้ว โดยแต่ละงานวิจัยใช้กาแฟที่มีคาเฟอีนประมาณ 421-2,716 มิลลิกรัม แต่การดื่มประมาณ 124-208 มิลลิกรัม หรือประมาณ 1-2 แก้วก็อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพาร์กินสันได้อย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน ทั้งนี้สำหรับผู้หญิงควรรับประทานประมาณวันละ 1-3 แก้วจะให้ผลดีที่สุด

- การป้องกันโรคนี้ในถุงน้ำดี ได้รับคาเฟอีนในปริมาณวันละ 400 มิลลิกรัมขึ้นไป หรือเทียบเท่ากับกาแฟมากกว่า 2 แก้ว อย่างไรก็ตาม การดื่มกาแฟอย่างน้อยวันละ 800 มิลลิกรัมนั้นน่าจะมีประสิทธิภาพดีที่สุด

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รบกวนเรื่องสุขภาพพ่อกัน แค่นิดหน่อย...ก็ดีมาก...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประจักษ์พยานโรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126

