



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๕๐ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เตือนภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เตือนผู้ป่วยที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร ควรดื่มกาแฟ



กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน ในหนึ่งวันไม่ควรรับสารคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกายเกิน 200 มิลลิกรัม เมื่อเทียบต่อแก้วไม่ควรดื่มเกินวันละ 3 แก้ว ในปริมาณดังกล่าวพอเหมาะสำหรับการกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว แต่ถ้ามากกว่านี้จะทำให้เกิดมือสั่น ใจสั่น หงุดหงิด และกระวนกระวาย ผลกระทบต่อร่างกายเมื่อได้รับสารคาเฟอีน เช่น ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ถ้าได้รับในปริมาณพอควรจะไปกระตุ้นประสาทให้ตื่นตัว มีผลทำให้

รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ตาสว่างหายง่วง แต่ถ้ารับในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะนอนไม่หลับ กระวนกระวาย หงุดหงิด ในระบบทางเดินอาหารจะช่วยให้มีการหลั่งน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น แต่ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะควรระวัง เพราะจะทำให้ปวดแสบกระเพาะมากขึ้น ผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต คือ หากดื่มกาแฟ 2 ถ้วย จะทำให้ความดันโลหิตสูง แต่ถ้าดื่มมาก ๆ มีผลทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น และอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งจะเพิ่มการขับปัสสาวะ เมื่อดื่มกาแฟไปแล้วประมาณ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง คาเฟอีนจะออกฤทธิ์และภายในระยะเวลา 4 ชั่วโมง สารคาเฟอีนกว่าครึ่งจะถูกขับออกจากร่างกายพร้อมกับปัสสาวะ

กาแฟหากดื่มในปริมาณที่มากเกินไป และไม่มีกรดูแลสุขภาพที่ดีอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ปริมาณพลังงานของกาแฟแต่ละแก้วขึ้นอยู่กับสูตรและขนาดบรรจุ ปัจจุบันประชาชนนิยมดื่มกาแฟ 3 สูตรด้วยกัน ได้แก่ มอคค่า ลาเต้ และคาปูชิโน มอคค่าเป็นกาแฟที่มีพลังงานมากกว่าลาเต้และคาปูชิโน นอกจากนี้ยังพบว่ากาแฟสูตรเอสเปรสโซ่หรืออเมริกาโนมีพลังงานน้อยที่สุด เนื่องจากเป็นกาแฟที่ไม่ใส่นมและน้ำตาล ส่วนกาแฟเย็นที่มีพลังงานมากที่สุดคือ กาแฟมอคค่า มีพลังงาน 400 กิโลแคลอรีต่อแก้วขนาด 20 ออนซ์ ทั้งนี้การดื่มที่ไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพสามารถทำได้โดยปฏิบัติให้เหมาะกับภาวะสุขภาพของแต่ละคน ผู้ที่มีปัญหาอ้วนลงพุงหรือโรคเบาหวานต้องจำกัดปริมาณ โดยเลือกขนาดบรรจุเล็ก ๆ ส่วนผู้ที่ไม่ปัญหาสุขภาพควรระวังป้องกันไว้ก่อน โดยไม่ดื่มกาแฟเย็นพร้อมกับขนมหวานหรือเบเกอรี่ เพราะจะทำให้เพิ่มพลังงานให้มากขึ้น หรือดื่มกาแฟเย็นแล้วอาจลดอาหารหวาน มัน หรืออาหารทอดในมื้ออาหารหลักลง เพื่อไม่ให้ผู้ที่นิยมดื่มกาแฟเย็นมีความเสี่ยงที่จะได้รับพลังงานเกิน นอกจากนี้การออกกำลังกายก็สามารถช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่ได้จากการบริโภค ยังทำให้หัวใจแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง โดยเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป



เอกสารอ้างอิง : 1. กรมอนามัย แหล่งสืบค้น http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=8143&filename=Test_Index_2014 วันที่สืบค้น 15 ตุลาคม 2558
2. ภาพประกอบจาก <http://th.hereisfree.com/materials/download/14277.html> วันที่สืบค้น 15 ตุลาคม 2558

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ศิริภัทร เทียรกุล E-mail : vck_rx@hotmail.com