



## บทความออนไลน์

### กาแฟ กินทุกวัน กินมากไปแล้วเสี่ยงต่อโรคหัวใจหรือเปล่า



ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้กาแฟแทบจะกลายเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตของคนเมืองไปแล้ว ดูได้จากจำนวนร้านกาแฟที่มีอยู่มากมายแทบทุกพื้นที่ โดยเฉพาะเครื่องชงกาแฟที่สมัยนี้มีนวัตกรรมแพร่หลายมากขึ้น จนทุกคนสามารถทำกาแฟสดกินเองที่บ้านได้ง่ายๆ ภายในไม่กี่นาที

แต่เคยสงสัยกันไหมว่าการกินกาแฟทุกวันมันดีต่อร่างกายจริงไหม แล้วถ้าติดมากจนถึงขั้นกินวันละหลายๆ แก้ว หัวใจจะทำงานหนักกว่าปกติหรือเปล่า?

ทุกคนคงรู้ดีอยู่แล้วว่าในกาแฟมีสารสำคัญชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า คาเฟอีน (Caffeine) ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า บรรเทาความอ่อนล้า โดยเฉพาะในคนที่อดนอน คาเฟอีนจะช่วยได้มาก เพราะจะทำให้รู้สึกมีเรี่ยวแรง กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัวได้มากขึ้น



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จริงๆ แล้วคาเฟอีนไม่ได้มีเฉพาะในกาแฟเท่านั้น มันยังอยู่ในน้ำชาและน้ำอัดลมสีดำด้วย โดยปริมาณของคาเฟอีนจะน้อยกว่ากาแฟเล็กน้อย แต่ถ้าเป็นเครื่องดื่มชูกำลัง ปริมาณคาเฟอีนจะเยอะมากถึง 200 มิลลิกรัมเลยทีเดียว

นอกจากกาแฟจะมีส่วนช่วยให้สมองตื่นตัว ยังเคยมีการศึกษาวิจัยที่บอกว่า คาเฟอีนอาจจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคบางโรคได้ด้วย เช่น โรคทางระบบประสาท โดยคนที่ดื่มกาแฟเป็นประจำจะลดโอกาสการเสื่อมของเซลล์ประสาทสมองที่ผลิตสารโดพามีน จึงช่วยลดความเสี่ยงโรคพาร์กินสันได้ ซึ่งโรคนี้อาจเกิดในผู้สูงอายุ อาการก็คือมีการเคลื่อนไหวช้า มือสั่น และทรงตัวได้ไม่ดี

ส่วนในผู้ที่เป็โรคไวรัสตับอักเสบบี คาเฟอีนจะช่วยคงสภาพตับให้แข็งแรง ซึ่งการดื่มกาแฟเป็นประจำจะลดโอกาสการเกิดโรคตับแข็งและมะเร็งตับได้ นอกจากนี้คาเฟอีนยังมีฤทธิ์แก้ปวดด้วย

กินกาแฟแค่ไหนถึงจะดี

- ไม่ควรดื่มกาแฟหลัง 15.00 น. เพื่อให้เข้านอนในช่วงกลางคืนได้ดี
- ไม่ควรรับคาเฟอีนเกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน (ประมาณกาแฟดำ 3-4 แก้ว หรือเครื่องดื่มชูกำลังไม่เกินวันละ 2 ขวด)
- สำหรับในคนที่ร่างกายไวมาก หรือไม่ได้ดื่มกาแฟเป็นประจำ ไม่ควรรับคาเฟอีนเข้าร่างกายเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย วิดกกังวล และนอนไม่หลับได้

กินกาแฟแล้วใจสั่น เป็นสัญญาณเตือนของโรคหัวใจหรือเปล่า

จริงๆ แล้วกาแฟมีฤทธิ์ในการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต โดยอาการจะเด่นชัดในผู้ที่ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ แต่มีการศึกษาพบว่าปัจจัยทางพันธุกรรม อาจทำให้ร่างกายของบางคนมีอัตราการกำจัดคาเฟอีนออกจากร่างกายช้าจนทำให้อาการใจสั่นเด่นชัด และต้องใช้เวลาานกว่า 7 วันในการปรับสภาพร่างกาย

ผลการวิจัยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาพบว่า การดื่มกาแฟในคนที่สุขภาพปกติ ไม่เป็นการเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ และในคนที่ดื่มกาแฟเป็นประจำก็ไม่เพิ่มโอกาสการเกิดโรคความดันโลหิตสูงด้วย โดยวารสารทางการแพทย์ Circulation เคยตีพิมพ์ผลการวิจัยว่า การดื่มกาแฟวันละ 3-5 แก้วช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ แต่จะต้องเป็นการดื่มแบบไม่ใส่น้ำตาลหรือครีม เพราะน้ำตาลกับครีมที่ใส่เข้ามาอาจส่งผลต่อสุขภาพได้



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

**\*\*ข้อมูลข้างต้นเป็นผลการศึกษาในคนสุขภาพดีเท่านั้น แต่หากคุณมีโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะอยู่แล้ว ก็ยังแนะนำให้หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟอยู่ เพราะอาจจะกระตุ้นให้อาการที่มีอยู่เป็นมากขึ้นได้\*\***

กินกาแฟแล้วพอมจริงหรือ

มีงานวิจัยทางการแพทย์ที่ให้ผู้ถูกทดลองรับประทานคาเฟอีนแบบเม็ดวันละ 100 มิลลิกรัม (ซึ่งปริมาณคาเฟอีนใกล้เคียงกาแฟ 1 แก้ว) ต่อเนื่องเป็นเวลา 6 วัน ซึ่งพบว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายดีขึ้น 3-4 % คิดเป็น 80-150 กิโลแคลอรีโดยประมาณ แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาว่าน้ำหนักจะลดได้จริงหรือไม่ เนื่องจากแคลอรีที่เผาผลาญได้เพิ่มก็ยังไม่มากนัก และถ้ารับประทานกาแฟที่มีน้ำตาลหรือครีม น้ำหนักก็ยังสามารถเพิ่มขึ้นได้  
ที่มา <https://thestandard.co/podcast/health-hacker-ep21/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

[#http://arit.npru.ac.th/](http://arit.npru.ac.th/)

[#http://www.npru.ac.th/](http://www.npru.ac.th/)

