

ดื่มกาแฟอย่างไร ไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ปัจจุบันวัฒนธรรมในการดื่มกาแฟเห็นได้ทั่วโลก และคนไทยก็มีพฤติกรรมบริโภคกาแฟมากขึ้นเช่นกัน อาจเนื่องจากทาง่ายตั้งแต่รถเข็นขายกาแฟ ร้านกาแฟที่มีบริการข้างถนน ร้านสะดวกซื้อ ปั้มน้ำมัน จนกระทั่งร้านกาแฟตกแต่งสุดหรู ทั้งยี่ห้อในและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังมีกาแฟสำเร็จรูปสำหรับชงที่บ้านให้เลือกด้วย คนไทยมักดื่มกาแฟในช่วงเวลาทำงาน คือช่วงเวลา 10.00 – 15.00 น. และช่วงเวลา 15.00 – 19.00 น. โดยแต่ละคนก็มีรูปแบบการชงกาแฟดื่มที่แตกต่างกัน บางคนชอบดื่มกาแฟสด บางคนชอบดื่มกาแฟโบราณ ซึ่งวิธีในการชงกาแฟในแต่ละวัฒนธรรมล้วนมีวิธีที่แตกต่างกัน เดิมการชงกาแฟของไทยมีลักษณะเฉพาะตัวคือใช้วิธีชงผ่านถุงผ้ากรองกากโดยนำผงกาแฟคั่วบดใส่ลงในถุงผ้ากรองกาก จากนั้นเทน้ำร้อนใส่แล้วกรองถ่ายไปมาหลายๆ ครั้งจนได้น้ำกาแฟ ส่วนการชงกาแฟในฝั่งตะวันตกแบบสากล ได้แก่ การชงกาแฟเอสเปรสโซ่ (Espresso) ชงโดยใช้เครื่องคั้นน้ำร้อนผ่านเนื้อกาแฟบดจะได้สีและรสชาติของกาแฟเข้มข้น อันเป็นพื้นฐานของกาแฟชนิดอื่นๆ เช่น คาปูชิโน (Cappuccino) ซึ่งคือกาแฟเอสเปรสโซ่ที่ผสมนมและมีฟองนมลอยหน้า ส่วนกาแฟผสมนมที่มีรสและกลิ่นกาแฟน้อยที่สุดแต่นิยมบริโภคกันมากคือ คาเฟลาเต้ (Caffe Latte) ทำยสุดคือมอคค่า (Caffe Mocha) คือกาแฟผสมช็อกโกแลตและนมร้อนผสมช็อกโกแลตผง ช็อกโกแลตหวาน

แพทย์หญิงจุฑาทิพย์ ลิ้มคุณากุล อายุแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า กาแฟมีสาระสำคัญคือคาเฟอีน (caffeine) ซึ่งมีผลต่อร่างกาย ได้แก่ กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่หากรับมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ภาวะจุกจิก หงุดหงิดและใจสั่นได้ นอกจากนี้ยังกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและกรดในกระเพาะ กระตุ้นความดันโลหิตทำให้หัวใจเต้นแรง ในกาแฟนอกจากคาเฟอีนแล้วยังมีสารเคมีตัวอื่นๆ ซึ่งมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทั้งนี้คาเฟอีนมากกว่าครึ่งหนึ่งจะถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะภายในระยะเวลา 4 ชั่วโมงหลังจากการดื่ม

ในหนึ่งวันเราไม่ควรรับคาเฟอีนเกิน 200 มิลลิกรัม หรือไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 3 แก้ว นอกจากรสชาติของควมอร่อยแล้ว ผลการวิเคราะห์เรื่องสารอาหารในกาแฟเย็นในประเทศไทย พบว่าปริมาณพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลในกาแฟเย็นขนาด 16 ออนซ์ (แสดงในตารางด้านล่าง)

ชนิดกาแฟ	พลังงาน (กิโลแคลอรี) Range (mean)	ไขมัน (กรัม) Range (mean)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม) Range (mean)	โปรตีน (กรัม) Range (mean)
ลาเต้	109-214 (156)	3.7-9.0 (5.2)	14.4-28.8 (23.5)	3.0-6.3 (3.9)
คาปูชิโน	157-251 (200)	3.2-10.9 (7.1)	25.5-38.2 (30.8)	2.0-4.5 (3.4)
มอคค่า	159-348 (238)	3.6-19.3 (9.5)	24.1-49.4 (33.4)	2.4-9.5 (4.8)

ปริมาณพลังงานในกาแฟส่วนใหญ่มาจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นน้ำตาล กาแฟมอคค่ามีพลังงานมากที่สุด โดยเฉพาะมาจากไขมัน โดยทั่วไปแล้วความต้องการพลังงานของมนุษย์จะขึ้นกับ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ภาวะการ

ตั้งครรภ์ แต่โดยเฉลี่ยคือ 1,500 – 2,000 กิโลแคลอรี หากเราดื่มกาแฟเย็นซึ่งให้พลังงานเฉลี่ย 200 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่าปริมาณพลังงานในกาแฟเย็นขนาดแก้วปกติ 16 ออนซ์ แต่หากบริโภคมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน พลังงานที่วุ่นวายนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาในผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงได้ ยิ่งถ้าเราดื่มกาแฟเย็นพร้อมกับขนมหวานหรือเบเกอรี่ ก็จะได้รับพลังงานเกิน ดังนั้นหากต้องการดื่มกาแฟเย็นก็ควรลดอาหารหวานมันหรือทอดในมื้ออาหารมื้อหลัก หรือดื่มกาแฟเพียงอย่างเดียว และควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน เพื่อป้องกันปัญหาการได้พลังงานเกินโดยไม่จำเป็นและยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย เมื่อทราบความจริงดังกล่าวแล้วท่านที่ชอบดื่มกาแฟควรทราบและนำไปปฏิบัติเพื่อการดื่มกาแฟที่ไม่เกิดผลเสีย

น.ส.อาทร สิริธิตสาร (งานเวชนิทัศน์)

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5 มีนาคม 2558