

ดื่มกาแฟมากไป เสี่ยงกระทบ 4 ระบบของร่างกาย



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ดื่มกาแฟมากเกินไป 4 แก้วต่อวัน อาจส่งผลกระทบต่อ 4 ระบบสำคัญของร่างกาย แนะนำ ควรดื่มกาแฟแต่พอดี เลือกกาแฟดำที่ไม่มีส่วนผสมอื่นจะได้ประโยชน์กับร่างกาย ไม่ควรดื่มกาแฟขณะท้องว่าง และไม่ดื่มร่วมกับเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนชนิดอื่น หลังดื่มกาแฟควรดื่มน้ำเปล่า เพื่อป้องกัน ภาวะขาดน้ำและการตกค้างของคาเฟอีนในร่างกาย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า คนวัยทำงานนิยมดื่มกาแฟ เพื่อให้ตื่นตัว สดชื่น ลดความง่วง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ในช่วงเช้าหรือระหว่างวัน ทำให้มีพฤติกรรมเคยชินในการดื่มกาแฟ จึงอาจเผลอดื่มมากเกินไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับคาเฟอีนจากแหล่งอาหารอื่นที่ไม่ใช่กาแฟร่วมด้วย เช่น น้ำชา น้ำอัดลม โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง ผู้ใหญ่สามารถบริโภคคาเฟอีนได้ โดยควรรับในปริมาณที่เหมาะสมจากเครื่องดื่ม และอาหารต่างๆ แนะนำให้จำกัดปริมาณคาเฟอีนที่ได้รับในแต่ละวันไม่เกิน 300 – 400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับกาแฟ 3 – 4 แก้ว หากร่างกายได้รับคาเฟอีนในปริมาณมากเกินไปหรือเรียกว่าการบริโภคคาเฟอีนเกิน

ขนาด (Caffeine Overdose) จะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

- 1) ระบบประสาทส่วนกลาง จะทำให้มีคลื่น นอนไม่หลับ เกิดความวิตกกังวล ปวดศีรษะ บางครั้งอาจทำให้ชักได้
- 2) ระบบทางเดินอาหาร จะเพิ่มการหลั่งของกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้ปริมาณน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น ผู้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ จึงควรหลีกเลี่ยงกาแฟทุกชนิด รวมทั้งเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ
- 3) ระบบการไหลเวียนโลหิต คาเฟอีนกระตุ้นหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต อาจเพิ่มความดันโลหิตชั่วคราว โดยเฉพาะในผู้ที่ปกติไม่บริโภคคาเฟอีน กลุ่มที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่เดิม ภาวะความดันโลหิตสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
- 4) ระบบทางเดินปัสสาวะ คาเฟอีนลดการดูดน้ำกลับตอนผ่านเข้าไปในไต ทำให้ได้ขับน้ำออกมามากขึ้น กระตุ้นให้เกิดการปัสสาวะบ่อยขึ้น แคลเซียมซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง จะถูกขับออกมาพร้อมปัสสาวะ ในภาวะ

ที่มีปริมาณผิดปกติ และสภาพแวดล้อมที่เขื่อง่ายอาจก่อให้เกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะหรือการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ การทำงานของไตเสื่อมลง และอาจเป็นอันตรายร้ายแรงถึงขั้นเกิดภาวะไตวาย

“ทั้งนี้ ควรเลือกดื่มเป็นกาแฟดำไม่ใส่นมและน้ำตาล เลือกสั่งแบบหวานน้อย หรือเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ ‘ทางเลือกสุขภาพ’ ที่ปรากฏบนซองหรือบรรจุภัณฑ์สินค้า หรือหากต้องการจำกัดไขมันหรือน้ำตาล อาจเลือกเป็นสูตรแคลอรีต่ำ หรือสูตรไม่มีน้ำตาล จะช่วยให้สมองตื่นตัว รู้สึกกระปรี้กระเปร่า หรือเมื่อดื่มกาแฟเย็นแล้วควรลดอาหารหวาน มัน และของทอด ในมื้ออาหารหลักๆ ซึ่งผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ อาจเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากสูญเสียแคลเซียมออกจากร่างกายทางปัสสาวะ จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียม จากแหล่งอื่นร่วมด้วย เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำเปล่าสะอาด 8 – 10 แก้วต่อวัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

เวลาที่เราไม่มีอะไรเป็นของเราเลย
นั่นแหละเป็นเวลาที่เรามีความสุขที่สุด

พุทธทาสภิกขุ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร