

คนที่ดื่มกาแฟได้หรือไม่อันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเปล่า?



หากสาว ๆ เป็นนักดื่มกาแฟด้วยมาตั้งแต่ก่อนตั้งครรรค์ ทุกเช้าที่กิจวัตรประจำวันจะต้องเริ่มด้วยการวิ่งหาคาแฟดื่มก่อนมีอาหารเช้าให้ได้จนกลายเป็นความเคยชินชนิดที่ขาดไม่ได้ แถมในช่วงเวลากลางวันไปจนถึงเย็น สาว ๆ บางคนก็เลือกที่จะจิบกาแฟเพื่ออิมเมไปก็บรรเทา และสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้ตัวเองได้ทั้งวันแบบไม่กลัวว่าคาเฟอีนในร่างกายนั้นจะมากเกินไปจนต้องการหรือไม่ มารู้อีกทีก็กลายเป็นคนติดกาแฟแบบที่ยังไงก็ต้องไปสรรหามากินให้ได้

แต่หากวันหนึ่งคุณกลายเป็นคุณแม่ตั้งครรรค์ ดูเหมือนว่าการดื่มกาแฟที่เคยเป็นความสุขอันน่าภริมย์นั้นจะกลายเป็นปัญหาคาใจ เกิดข้อสงสัยขึ้นมาทันทีว่าคาเฟอีนที่รับเข้าไปไม่ส่งผลอะไรกับลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ หากใครกำลังสงสัย ลองมาดูคำตอบให้กระจ่างไปพร้อมกันเลยละ

ไขข้อสงสัย คนที่ดื่มกาแฟได้ไหม?

ขณะตั้งครรรค์ คุณแม่ก็ยังสามารถที่จะดื่มกาแฟได้ แต่ก็มีกฎเกณฑ์ที่จะต้องปรับตัวกันอยู่พอสมควร

ตั้งแต่ปริมาณที่เคยดื่มมากๆ ต่อวัน ก็ต้องลดทอนลงให้เหลือเพียงน้อยนิด และควรดื่มกาแฟที่มีปริมาณคาเฟอีนต่ำ ซึ่งปกติแล้วกาแฟจะแบ่งออกเป็น กาแฟไม่แปรรูป ซึ่งจะให้คาเฟอีนที่มีความเข้มข้นมากเป็นพิเศษ และอีกชนิดคือกาแฟที่ผ่านกระบวนการแปรรูปแล้ว บางครั้งอาจมีการกำจัดคาเฟอีนออกไป แต่ให้เหลือรสชาติความเป็นเครื่องดื่มกาแฟเอาไว้อย่างเต็มเปี่ยม และแบบที่มีการจำกัดปริมาณคาเฟอีน โดยเป็นคาเฟอีนปรุงแต่งที่มีอัตราส่วนต่างกันไปขึ้นอยู่กับยี่ห้อ ซึ่งตามมาตรฐานแล้วจะมีปริมาณคาเฟอีนอยู่ราว 50 มิลลิกรัมต่อกาแฟ 1 แก้ว กรณีที่เป็นกาแฟแบบ INSTANT COFFEE ในคนท้องจะต้องไม่ควรให้ร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไปสะสมเกินกว่า 300 มิลลิกรัม นั้นเทียบได้กับการดื่มกาแฟ 6 แก้วต่อวัน ดังนั้นแนะนำให้ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง จากดื่มหนักๆ ก็ค่อยจิบทีละเล็กละน้อยเพื่อลดความกระหายกาแฟจะดีกว่า

ผลกระทบต่อทารกในครรภ์หรือไม่?

แม้จะทราบกันไปแล้วว่าคนท้องสามารถดื่มกาแฟได้

เพียงแต่ต้องดื่มในปริมาณที่ต่ำลง เพื่อจำกัดปริมาณคาเฟอีนไม่ให้เข้าสู่ร่างกายมากเกินไป หากแต่ก็มีข้อสงสัยว่าแล้วคาเฟอีนที่ได้รับจะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์บ้างหรือไม่ คำตอบคือ ไม่ส่งผลใดๆ กับลูกน้อย หากดื่มในปริมาณต่ำดังกล่าว

อย่างที่หลายคนเคยได้ยินว่าการดื่มกาแฟในช่วงเวลานี้จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการแท้งและคลอดก่อนกำหนด จากการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ ยังพบว่าไม่ใช่ต้นตอหลัก แต่หากอยู่ในช่วงตั้งครรรค์อ่อนๆ แต่อย่างไรก็ตาม หากหลีกเลี่ยงการดื่มได้ก็ควรหลีกเลี่ยงดีกว่า เพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์ของเด็กในครรภ์นั่นเอง

ดังนั้นแม้จะตั้งครรรค์ ก็ยังสามารถลิ้มรสความอร่อยของกาแฟต่อไปได้อย่างแน่นอน แต่ควรลดปริมาณเหลือเพียงแค่ 1 แก้วต่อวันก็พอ เพียงเท่านี้ก็จะไม่ส่งผลใดๆ ต่อสุขภาพทารก แถมยังให้ประโยชน์ด้านสุขภาพของคุณแม่ในเรื่องการป้องกันโรคต่างๆ จากสารอาหารในเมล็ดกาแฟได้อีกทางหนึ่งด้วย

อรรถะ ไม่ได้เป็นของวังงองศ์กดีสิทธี
แต่เป็นของจริง
เป็นแนวทางที่ช่วยให้เราพ้นทุกข์
หลวงพ่อชา สุภทโท



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

