

ช็อคโกแลตชนิดแท่ง

20-60 มิลลิกรัมต่อหนึ่งแท่งน้ำหนัก 200 มิลลิกรัม

multi
cultural
communication

Thai

30 March, 1998

นำชาถูกอนามัยกว่ากาแฟหรือเปล่า ประโยชน์ที่จะได้จากนำชาด้วยหนึ่งก็คือ ปกตินำชามีคาเฟอีนน้อยกว่าและมีสารที่เรียกว่าแอนตี้ออกซิเด้นท์ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง แต่นำชาก็อาจทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้ยากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นการดีกว่าที่จะไม่ดื่มนำชากับอาหาร นี่เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้หญิงควรจดจำเพราะผู้หญิงจำนวนมากมีได้รับธาตุที่สำคัญชนิดนี้เพียงพอ

จะลดคาเฟอีนลงได้อย่างไร

- ใช้เป็นเครื่องคั่วแก่กระหายแทนที่จะใช้เพียงนำชาและกาแฟ
- คั่วนำชาและกาแฟที่อ่อนลงเล็กน้อย
- ไม่ดื่มโคล่ามากเกินไป

จบบทความ

สารคาเฟอีนกับสุขภาพของท่าน

Caffeine and your health

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจากขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี จจ
บ้ นอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจจำ ว่าเป็น นต์
อง สอบหมาย เลขจากสมุ ดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

สารคาเฟอีนกับสุขภาพของท่าน

Caffeine and your health

ยาเสพติดที่ใช้กันมากที่สุดในโลกนั้นมีใช้กัญชา แอลกอฮอล์ หรือแม้แต่ยาสูบ แต่มันคือคาเฟอีน สารซึ่งพบอยู่ในชา กาแฟ และเครื่องดื่มโคลา โกโก้และช็อคโกแลต คาเฟอีนเป็นสิ่งเสพติดอย่างรวดเร็ว ทำให้ท่านรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น หลายคนมิได้ตระหนักว่าเช่นเดียวกับยาเสพติดอื่นๆ รวมทั้งยาสูบ คาเฟอีนนั้นเป็นสารเสพติด นี่หมายความว่าเมื่อผู้ใดหยุดใช้ก็จะมีอาการอันไม่พึงปรารถนาที่เรียกว่าอาการอยากยาเกิดขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำจึงมีอาการปวดศีรษะ หงุดหงิดและเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียเมื่อหยุดดื่ม

คาเฟอีนมีผลต่อสุขภาพอย่างไร แพทย์ส่วนมากเชื่อว่าคาเฟอีนในจำนวนปานกลางไม่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นกับคนส่วนมาก แต่เนื่องจากคาเฟอีนเป็นสารเร้า หากได้รับเป็นจำนวนมากอาจทำให้บางคนรู้สึกตื่นเต้นกระวนกระวายใจหรือปวดศีรษะ การค้นคว้าวิจัยในเรื่องผลของคาเฟอีนกับสุขภาพบางฉบับกล่าวว่าการใช้คาเฟอีนจำนวนมาก (เช่น กาแฟดื่มวันละหกถ้วยหรือมากกว่านั้น) อาจทำให้ปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับหัวใจมีอาการเลวลงได้ แต่นี่ก็ยังมีข้อเรื่องแน่นอน

เนื่องจากคาเฟอีนทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้นท่านจึงสูญเสียน้ำในร่างกายมากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะคิดว่าเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น น้ชา กาแฟ โคล่า มิใช่เครื่องดื่มที่ดีสำหรับแก้การกระหายน้ำ หากท่านดื่มน้ำชา กาแฟ หรือโคล่าแล้ว เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะดื่มน้ำมากๆด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่ออากาศร้อนและก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย

คาเฟอีนทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหรือเปล่า เป็นเช่นนั้นได้ หากดื่มก่อนเข้านอน อาจทำให้บางคนนอนหลับยาก และอาจทำให้หลับสั้นน้อยลง

คาเฟอีนปลอดภัยต่อหญิงมีครรภ์หรือเปล่า ยาหลายชนิดอาจมีผลต่อทารกในครรภ์ การค้นคว้าวิจัยหลายฉบับพบว่ามีการเชื่อมโยงระหว่างการรับสารคาเฟอีนจำนวนมากกับการแท้ง คลอดก่อนกำหนดและการที่ทารกเสียชีวิตเมื่อคลอด แต่นี่มิใช่ปัญหาสำหรับสตรีที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนในจำนวนปานกลาง ขณะนี้แพทย์แนะนำว่าสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมากกว่าวันละ 200 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับน้ำชาหรือกาแฟวันละประมาณระหว่างสองถึงสี่ถ้วย ตารางข้างล่างจะช่วยให้ท่านคำนวณได้ว่าในแต่ละวันท่านได้รับคาเฟอีนเป็นจำนวนมากน้อยเท่าใด

จะทราบได้อย่างไรว่าได้รับสารคาเฟอีนมากเกินไปหรือเปล่า สำหรับพวกเราส่วนมากแล้วการดื่มกาแฟดื่มวันละสองสามถ้วยอาจไม่ทำให้เกิดปัญหา แพทย์ส่วนมากเชื่อว่าการได้รับคาเฟอีนวันละน้อยกว่า 600 มิลลิกรัมอาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะมีปัญหาเพียงเล็กน้อย

ชนิดเครื่องดื่ม	ปริมาณคาเฟอีน (ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของผลิตภัณฑ์หรือการชง)
กาแฟสดดื่ม	80-350 มิลลิกรัมต่อหนึ่งถ้วย
กาแฟสำเร็จรูป	60-100 มิลลิกรัมต่อหนึ่งถ้วย
กาแฟสกัดคาเฟอีน	2-4 มิลลิกรัมต่อหนึ่งถ้วย
ชา	30-90 มิลลิกรัมต่อหนึ่งถ้วย
เครื่องดื่มโคล่า	35 มิลลิกรัมต่อปริมาณเสิร์ฟ 250 มิลลิลิตร
โกโก้หรือช็อคโกแลตร้อน	10-70 มิลลิกรัมต่อหนึ่งถ้วย