

## ติ่ม"กาแฟ"มากเกินไป เสี่ยงตายเพิ่มขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2556

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการติ่มกาแฟต่อสุขภาพที่ผ่านมา แยกแขนงกันออกไปคนละทางสองทาง มีผลการศึกษาบางชิ้นที่ชี้ว่า การติ่มกาแฟส่งผลให้ความดันโลหิตสูง หรือไม่กี่ส่งผลให้การทำหน้าที่ของ อินซูลิน และ อะดรีนาลีน ในร่างกายผิดปกติไป

แต่ก็มีเหมือนกันที่ชี้ให้เห็นด้านที่เป็นประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและกระบวนการคิดและรับรู้ของผู้บริโภคก็มีเหมือนกัน

รายงานล่าสุดที่ศึกษาผลกระทบของการติ่มกาแฟ เป็นการศึกษาวิจัยของ ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งเซาท์ แครโรไลนา สหรัฐอเมริกา นำโดย สตีเฟน แบลร์ ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการ เมโย คลินิก โปรซีดีดิงส์ เมื่อเร็วๆ นี้ แสดงผลออกมาในทางที่ไม่ค่อยดีนัก นั่นคือ แสดงให้เห็นว่า บรรดานักติ่มชนิดที่เป็นคอกาแฟ ติ่มหนักๆ มากๆ ชนิดเกินกว่า 4 ถ้วยต่อวัน หรือเกิน 28 ถ้วยต่อสัปดาห์ ยิ่งทวีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากทุกๆ สาเหตุมากขึ้นกว่าผู้ที่ติ่มน้อย หรือไม่ติ่มเลยมากถึงกว่า 50 เปอร์เซ็นต์

กรณีดังกล่าวมีผลเฉพาะในกลุ่มคอกาแฟที่มีอายุน้อย คือต่ำกว่า 55 ปี ลงมา นักติ่มที่อายุเกินกว่านั้นไม่ปรากฏผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญในเชิงสถิติแต่อย่างใด

ผลการศึกษาล่าสุดนี้ เกิดจากการวิเคราะห์ประวัติส่วนตัวและประวัติด้านการแพทย์ ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 40,000 ราย อายุระหว่าง 20 ปี ถึง 87 ปี ตอบแบบสอบถามทางวิชาการ ระหว่างปี 1979-1998 หลังจากนั้นมีการติดตามผลต่อมาในช่วงระยะเวลา 17 ปีหลัง ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่เขารวมอยู่ในโครงการศึกษาวิจัยนี้มากกว่า 2,500 คน เสียชีวิตลงด้วยสาเหตุต่างๆ กัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ทีมวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตเพิ่มมากกว่า แมวจะติ่มกาแฟในปริมาณที่ต่ำกว่า อย่างไรก็ตาม ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตดังกล่าวจะเพิ่มขึ้นจนถึงระดับมีนัยสำคัญเมื่อปริมาณการติ่มเพิ่มขึ้นถึงระดับ 28 ถ้วยต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บริโภคกาแฟที่มีอายุต่ำกว่า 55 ปี มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตจากทุกสาเหตุเพิ่มมากขึ้นถึง 56 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนั้น ยังพบด้วยว่า ผลกระทบจากการติ่มกาแฟจะรุนแรงกว่ามากในกลุ่มผู้ติ่มที่เป็นสุภาพสตรี ผู้หญิงที่ติ่มกาแฟมากๆ แล้วมีอายุต่ำกว่า 55 ปี มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ติ่มเลยถึงเท่าตัว

ทีมวิจัยพบว่า ผู้ที่ติ่มกาแฟในปริมาณมากกว่า มีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ ทำให้ ปอด และ หัวใจ

มีสุขภาพไม่ดีมากกว่าตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ไม่เป็นที่แน่ชัดว่า ความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตดังกล่าวเกิดขึ้นจากอะไรในกาแฟ แม้ว่าจะเป็นที่เข้าใจกันทั่วไปว่า คาเฟอีนในกาแฟกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตปล่อย อะดรีนาลีน ออกมามากขึ้น และมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของอินซูลิน และไปเพิ่มความดันโลหิตให้สูงขึ้นก็ตาม

นอกจากนั้น ทำไม ผู้ดื่มที่อายุต่ำกว่า 55 ปี ถึงเกิดความเสี่ยงสูงกว่า ก็ยังไม่แน่นอน แต่มีข้อบ่งชี้บางประการว่า คนที่ดื่มกาแฟจัดขณะที่อายุยังน้อยๆ นั้น มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างอื่นประกอบพร้อมกันไปด้วย อาทิ การดื่มเหล้าจัด, นอนดึก, บริโภคอาหารไม่เป็นประโยชน์ เป็นต้น

ทั้งสองกรณี ชี้ให้เห็นว่าควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อหาคำตอบที่ชัดเจนต่อไป เพราะกาแฟถือเป็นเครื่องดื่มที่แพร่หลายกว้างขวางจนหลายคนมองข้ามเรื่องดังกล่าวนั้นไปแล้ว

(ที่มา: [มติชนรายวัน](#) 20 ส.ค.2556)