# ผลการวิจัย..ประโยชน์ของกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 2 เม.ย. 2552

## ผลการวิจัย..ประโยชน์ของกาแฟ

**ข่าวดีล่าสุด"ประโยชน์กาแฟ" ลดเบาหวานและอีกหลายโรค**

ผลวิจัยเรื่องนี้เป็นผลงานของทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการทางการแพทย์
ถือเป็นอีกข่าวดีล่าสุดจากประโยชน์ของการดื่มกาแฟ
(แต่ต้องเป็นกาแฟที่ไม่ได้สกัดคาเฟอีนออก)

ผลวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาจากคนจำนวนกว่า 1.93 แสนคน
พบว่าผู้ดื่มกาแฟเป็นประจำมีความเสี่ยงจากการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
(รางกายต่อต้านอินซูลิน) ลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับผู้ไม่ดื่ม โดยยิ่งดื่มมากความเสี่ยงยิ่งต่ำ

นอกจากนี้แม้กาแฟจะได้รับการกล่าวขานว่าเป็นอันตรายต่อหัวใจ
แต่การศึกษาล่าสุดนี้ไม่พบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหัวใจ
แต่กลับพบว่าบุคคลที่มีสุขภาพดีวัย 65 ปีขึ้นไป ซึ่งดื่มกาแฟ (ชนิดมีคาเฟอีน) วันละ 4
แก้วหรือมากกว่านั้นทุกวัน มีความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจต่ำกว่าผู้ไม่ดื่มถึง 53%

ไม่เป็นที่แน่ชัดว่าทำไมกาแฟจึงช่วยลดความเสี่ยงโรคดังกล่าว
แต่ผู้วิจัยเชื่อว่าน่าจะเป็นเพราะในกาแฟมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
โดยพบว่ากาแฟมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับที่องุ่นมี
และยังมีมากกว่าบลูเบอร์รี่เสียอีก

อีกทั้งเชื่อว่าแมกนีเซียมในกาแฟช่วยให้เซลล์ในร่างกายอ่อนไหวต่ออินซูลิน (จึงช่วยป้องกันเบาหวาน)
นอกจากนี้กาแฟยังเกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคพาร์คินสัน, นิ่วน้ำดีและมะเร็งตับ

ผู้วิจัยบอกว่า การดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้วไม่เป็นอันตราย แต่กลับเป็นประโยชน์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยไม่แนะนำให้ดื่มกาแฟเพื่อป้องกันโรค
และหากดื่มมากเกินไปจะก่อภาวะไม่สบายได้ เช่นนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ