

‘กาแฟ’ พระเอกหรือตัวร้าย?

“ฮ้าว...ง่วงจัง” ไม่ว่าจะเป็ตอนเช้าหรือระหว่างวัน ทุกครั้งที่คุณง่วงแต่นอนไม่ได้เพราะมีหน้าที่มากมายที่ต้องทำ ตัวช่วยแรกที่หลาย ๆ คนมักนึกถึงคืออะไร? แน่นอนว่าคงหนีไม่พ้นเครื่องดื่มที่มีกลิ่นหอมและมีรสชาติกลมกล่อมอย่างกาแฟนั่นเอง แต่คุณรู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มแก้ง่วงยออดิธนั้นนอกจากจะเป็นพระเอกในการช่วยให้ตื่นตัวได้มากขึ้นแถมยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมายแล้ว ก็ยังรับบทเป็นตัวร้ายเพราะแฝงโรคร้ายมาด้วยเช่นกัน

“ง่วง ๆ แบบนี้ ถ้าได้กาแฟสักแก้วก็คงจะดี” อย่างที่หลาย ๆ คนรู้กันว่าในกาแฟนั้นมีสารคาเฟอีนที่ช่วยทำให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า เพราะคาเฟอีนทำหน้าที่เสมือนประตูที่เปิดปิดกั้นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งซึ่งส่งผลให้ปริมาณของสารสื่อประสาทชนิดอื่นอย่างโดปามีนและนอร์อิพิเนพรีนเพิ่มสูงขึ้น ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เช่น อารมณ์ดีขึ้น มีความจำที่ดีขึ้น และคาเฟอีนยังช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนอะดรีนาลีนที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว ไม่ง่วงซึม สดชื่นเหมือนคนนอนหลับเต็มอิ่มอีกด้วย

กาแฟยังถูกนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการแพทย์ เพราะคาเฟอีนที่พบจากกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง หัวใจ และกล้ามเนื้อ คาเฟอีนในกาแฟจึงสามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคได้มากมาย เช่น ป้องกันและชะลอการเกิดโรคพาร์กินสัน ป้องกันโรคหัวใจในหญิงน้ำดี ป้องกันโรคเบาหวาน และป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น จากหลายการวิจัย แพทย์แนะนำว่าควรดื่มกาแฟดำวันละ 2-4 แก้ว หรือรับคาเฟอีนไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน กาแฟสำเร็จรูปโดยทั่วไป 1 แก้วประกอบด้วยคาเฟอีนประมาณ 85-100 มิลลิกรัม แต่หากเป็นกาแฟขงสดจะมีคาเฟอีน 100-150 มิลลิกรัมต่อแก้ว ส่วนกาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีนหรือกาแฟดีแคฟนั้นก็ยังคมีคาเฟอีนประมาณ 8 มิลลิกรัมต่อแก้ว เพราะฉะนั้นในหนึ่งวันเราก็ควรกะปริมาณการบริโภคกาแฟให้พอเหมาะ

นอกจากจะเป็นเครื่องดื่มแล้ว กาแฟยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์อื่น ๆ ได้หลากหลาย เช่น เวลาที่เราไปซื้อน้ำหอม เรามักจะเจอขวดเล็ก ๆ ที่บรรจุเมล็ดกาแฟเอาไว้ ตมน้ำหอมไป 2-3 กลิ่นก็ซ้กจะแยกกลิ่นไม่ออก ตมกาแฟสักหน่อยแล้วกัน นั่นเป็นเพราะว่าการทำงานของระบบประสาทรับกลิ่นทางจมูกของเราเริ่มล้าหรือคุ้นชินกับกลิ่นน้ำหอมเหล่านั้น จึงต้องใช้กลิ่นกาแฟมาช่วยกระตุ้นสมองให้ประสาทการรับกลิ่นของเราแยกแยะกลิ่นได้ดีขึ้น อีกทั้งในปัจจุบันก็ยังนิยมนำกากกาแฟมาใช้สครับผิวเพื่อทำให้ผิวกระชับและดูอ่อนเยาว์อีกด้วย

มีประโยชน์ก็ต้องมีโทษเป็นธรรมดา การดื่มกาแฟในปริมาณที่มากเกินไปมักทำให้เกิดอาการปวดหัว ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ เนื่องจากคาเฟอีนในกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของ

ร่างกาย ร่างกายก็เหมือนเครื่องยนต์ ถ้าถูกกระตุ้นหรือใช้งานมากเกินไปก็อาจจะทำให้เครื่องร้อนหรือเสียได้ กาแฟยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน เพราะคาเฟอีนในกาแฟจะช่วยกระตุ้นให้มีการขับปัสสาวะ เมื่อเราปัสสาวะบ่อย ๆ เราก็จะสูญเสียแคลเซียมที่ออกมาขับปัสสาวะได้เช่นกัน นอกจากนี้กาแฟเมนูต่าง ๆ ที่อร่อยโดนใจเรานั้นยังเป็นต้นเหตุของโรคอ้วนได้อีกด้วย เพราะใส่ทั้งน้ำตาลและครีมเทียมในปริมาณมาก ถ้าเรดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ ความอร่อยเหล่านั้นก็จะสะสมอยู่ในร่างกายของเราจนเกิดเป็นโรคอ้วน ความดัน และเบาหวานตามมานั่นเอง

อย่างที่กล่าวมาว่ากาแฟนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ ถึงแม้กาแฟจะให้ประโยชน์มากมายเหมือนพระเอกในละคร แต่ถ้าบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปก็นำมาซึ่งภัยร้ายแก่ร่างกายได้เช่นกัน การหลีกเลี่ยงการรับโทษนั้นสิ่งสำคัญก็คือเราควรดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็กาแฟดำหรือกาแฟเมนูต่าง ๆ ที่เราชื่นชอบ เครื่องดื่มแก้ง่วงยอติตนี้จะได้รับบทพระเอกหรือตัวร้าย คุณเท่านั้นคือผู้กำกับเอง