

กาแฟกับการประชุม

ในชีวิตการทำงานทุกวันนี้ การประชุมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของหน่วยงาน การประชุมต้องมีการปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในสถานที่ และเวลาที่กำหนดทุกครั้งในการประชุมนั้นจะต้องมีการบริการเครื่องดื่ม หรืออาหารว่างเป็นการผ่อนคลาย ในการประชุมนั้น

กาแฟเป็นเครื่องดื่มประเภทหนึ่งที่นิยมใช้ในการบริการในที่ประชุม กลิ่นกาแฟหอม ๆ จะทำให้มีความรู้สึกกระชุ่มกระชวย เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว จะทำให้รู้สึกสดชื่น หายง่วง

มีคำถามตามมาว่าถ้าหากวันหนึ่ง ประชุมหลาย ๆ ครั้งดื่มกาแฟวันละหลายแก้ว จะมีโทษหรือประโยชน์อย่างไรบ้าง

ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟ คือ Caffeine หรือมีชื่อทางเคมีว่า 1,3,7-trimethylxanthine ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของชา ขยายหลอดลม (theophylline) caffeine สามารถพบได้ในหลายชนิดได้แก่เมล็ดคาแฟ เมล็ดกาแฟ ใบชา โคลา caffeine ถูกผสมลงในน้ำอัดลม ยาแก้หวัดบางชนิด ยาแก้ปวด ยาลดน้ำหนัก กาแฟจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วหลังจากที่เราดื่มกาแฟ และถูกขับออกไปครึ่งหนึ่งในเวลาประมาณ 4 ชั่วโมง กาแฟจะไม่สะสมในร่างกายโดยจะถูกทำลายและขับออกหมด ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีการขับถ่ายกาแฟมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ดังนั้น คนที่สูบบุหรี่ หากต้องการกระตุ้นของกาแฟจะต้องดื่มกาแฟน้อยกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ คนท้อง และผู้ที่กินยาคุมกำเนิด จะมีการขับกาแฟน้อยกว่าคนทั่วไป กาแฟจะออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นสมอง ทำให้รู้สึกสดชื่น และมีสมาธิ

นักวิทยาศาสตร์ ประมาณว่าวันหนึ่ง ๆ เราจะรับสาร Caffeine ประมาณ 250-600 มก. ซึ่งไม่เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย

ผลดีของกาแฟ

กาแฟจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ไม่ง่วง สมาธิในการทำงานดีขึ้น ผู้ที่ดื่มกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอน มีสมาธิในการทำงาน และยังทำให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้น และยังลดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากไข้หวัด ผลต่อสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น เช่น การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เล่นกีฬาได้นานขึ้น ผลดีของกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอน โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และช่วยลดอุบัติเหตุขณะขับรถ กระตุ้นอวัยวะของร่างกาย และเพิ่มการเผาผลาญไขมัน และช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย กาแฟจะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ ดังนั้น ขณะออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกายไม่ควรรับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ

ดื่มนาน ๆ จะติดกาแฟหรือไม่

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่าไม่มีหลักฐานว่ากาแฟจะเป็นสารซึ่งหากดื่มมานาน ๆ แล้วจะติดการดื่มกาแฟ จะเป็นนิสัยมากกว่าเสพติดเนื่องจากไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณของกาแฟ และเมื่อหยุดกาแฟบางคนก็เกิดอาการปวด หรือมีศีรษะเพียงเล็กน้อย

ผลดีของกาแฟต่อสุขภาพ

โรคหอบหืดมีรายงานว่าการดื่มกาแฟวันละ 3 แก้ว จะลดอาการหอบหืด หากดื่มมากกว่า 6 แก้ว การทดสอบสมรรถภาพปอดจะดีขึ้น กาแฟก็เหมือนกับพืชอื่น ๆ มีสาร Flavanoid ซึ่งเป็นการต้านอนุมูลอิสระ การดื่มกาแฟจะลดอาการง่วงนอน และมีสมรรถิในการทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะที่ทำงานเป็นกะ และลดอุบัติเหตุขณะขับชี่ กาแฟช่วยลดอาการซึมเศร้า และคลายความวิตกกังวล การดื่มกาแฟเป็นประจำจะลดอุบัติการณ์การเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ และยังลดอุบัติการณ์ ของนิ่วในถุงน้ำดีมีหลักฐานพอจะเชื่อว่า การดื่มกาแฟจะป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่อดื่มวันละ 4 แก้ว

กาแฟกับสุขภาพของสตรี

กาแฟกับการตั้งครรภ์ The Food Standands Agency ก่อนหน้ามีความเชื่อว่าการดื่มกาแฟจะเป็นผลเสียต่อการตั้งครรภ์ แต่จากหลักฐานยังไม่พบผลเสียดังกล่าว

ประเทศอังกฤษได้แนะนำการดื่มวันละ 3-4 แก้ว ขณะตั้งครรภ์ไม่เกิดผลเสีย สำหรับผู้ที่ตั้งท้องหากจะงดได้ก็น่าจะงด การเป็นหมันพบว่าหากดื่มกาแฟมากกว่า 1 แก้ว จะมีโอกาสเกิดการเป็นหมันเพิ่มขึ้น

กาแฟกับโรคกระดูกพรุน

ยังมีรายงานทั้งสนับสนุนว่าการดื่มกาแฟ ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน บางรายงานก็กล่าวว่าจะไม่เกิดโรค ผู้ที่เกิดโรคกระดูกพรุนมักจะได้รับแคลเซียมไม่พอจะแนะนำว่าการจะดื่มนมเสริมสำหรับผู้ดื่มกาแฟวันละ 2 แก้ว ขึ้นไป

กาแฟกับโรคมะเร็ง

มีรายงานจาก World Cancer Reserch Fund ว่าการดื่มกาแฟปริมาณปานกลางไม่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง มีรายงานกล่าวว่ากาแฟมีผลดีต่อการป้องกันมะเร็งตับอ่อนเล็กน้อย มีรายงานว่าการดื่มกาแฟ อาจจะมีผลป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

กาแฟกับโรคหัวใจ

เท่าที่มีรายงานขณะนี้พบว่าการดื่มกาแฟวันละ 4 แก้ว ไม่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ การดื่มกาแฟเป็นประจำไม่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การดื่มกาแฟครั้งแรกจะทำให้ความดันขึ้นชั่วคราว

กาแฟกับโรคเบาหวาน

จากการศึกษาพบว่ากาแฟจะทำให้เกิดภาวะคือ ต้ออินซูลินเพิ่มขึ้น 15% กรดไขมันในเลือดเพิ่มขึ้นฮอร์โมน Epineprine เพิ่มขึ้นความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน

จากการที่ท่านผู้อ่านได้บทความข้างบน ใให้ท่านควรวิเคราะห์ในวันหนึ่ง ๆ ที่ท่านมีการประชุมท่านจะดื่มกาแฟวันละกี่แก้วดี

นฤมาน นายะสุนทรกุล

ผู้เรียบเรียง

เรียบเรียงจาก บทความความรู้เกี่ยวกับกาแฟ

วารสาร ที่นี้.....สมุทรสงคราม & ราชบุรี