

## ไกล “คาเฟอีน” คนไทยทำได้?

แม้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะพร่ำบอกถึงพิษภัยของคาเฟอีนต่อร่างกายสักเท่าไร แต่คนไทยก็ยังมิได้นำพา...

### ชา กาแฟ โกโก้ น้ำอัดลมรสโคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง

มองเข้าไปยังตู้แช่ขายเครื่องดื่มตู้ไหนร้อยทั้งร้อยเป็นต้องได้เห็นเครื่องดื่มเหล่านี้อัดแน่นอยู่ภายใน ด้วยอิทธิฤทธิ์ในการให้ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำให้ผู้คนนับล้านๆ ในบ้านเราพึ่งพาเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นดังพาหนะพาใจให้ห่างไกลจากความเหนื่อยล้าในแต่ละวัน โดยมองข้ามผลข้างเคียง เพราะคาเฟอีนเป็นหนึ่งในสารกระตุ้นประสาท ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมอง หัวใจ และมีฤทธิ์ทำให้เสพติด

ข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้จะชี้ให้เห็นสถานการณ์การบริโภคคาเฟอีนของคนไทย ซึ่งเห็นแล้วบอกได้คำเดียวว่า “น่าเป็นห่วง” จริงๆ

### ▪ คนไทยมากกว่า 70% ดื่มชา กาแฟ น้ำโคล่า

งานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ทำให้ความสนใจศึกษาครอบคลุมถึงสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มผสมคาเฟอีนยอดนิยมชนิดต่างๆ ในประเทศไทย จัดทำขึ้นในปี 2543 นั่นคือ รายงานการวิจัยพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนของคนไทย ซึ่งจัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ผลวิจัยครั้งนี้ทำให้เราพบว่า

- มีคนไทยวัย 13-70 ปี ถึงประมาณ ร้อยละ 70 ที่ดื่มกาแฟ ชา และน้ำอัดลมผสมคาเฟอีน
- ผู้ชายมากกว่าครึ่ง คือ ร้อยละ 60 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง (เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน)
- ผู้ชายนิยมดื่มชากาแฟมากกว่าผู้หญิง
- ผู้หญิงนิยมดื่มน้ำอัดลมผสมคาเฟอีนมากกว่าผู้ชาย

### ตารางที่ 1 แสดงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มเครื่องดื่มผสมคาเฟอีนของคนไทยวัย 13-70 ปี

พฤติกรรมการดื่ม	เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน (ร้อยละ)			เครื่องดื่มกาแฟ ชา (ร้อยละ)			เครื่องดื่มน้ำอัดลมผสมคาเฟอีน (ร้อยละ)		
	ชาย	หญิง	เฉลี่ย	ชาย	หญิง	เฉลี่ย	ชาย	หญิง	เฉลี่ย
ดื่ม	59.8	17.8	38.6	70.1	63.1	66.6	76.3	77.6	77.0
ดื่มแต่เลิกแล้ว	10.9	7.5	9.2	9.1	8.3	8.7	7.6	7.7	7.6
ไม่เคยดื่ม	29.3	74.7	52.3	20.8	28.6	24.8	16.1	14.7	15.4

ที่มา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2543

▪ **ชุดเครื่องดื่มชูกำลังเพิ่ม 7 เท่าใน 15 ปี**

ข้อมูลอีกชุดหนึ่งที่ทำโดยกรมสรรพสามิต ชี้ให้เห็นแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังของคนไทยวัยเกิน 15 ปี ในช่วงเวลา 15 ปี ระหว่างปี 2535-2549 พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยมีปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นประมาณ 3 เท่าตัว จาก 131.10 ล้านลิตร เป็น 991.06 ล้านลิตร

และที่น่าตกใจก็คือปริมาณการบริโภคต่อคน ได้เพิ่มขึ้นจาก 3.32 ลิตรต่อคนต่อปี ในปี 2535 เป็น 20.12 ลิตรต่อคนต่อปี ในปี 2549 หรือเท่ากับเพิ่มขึ้นประมาณ 7 เท่าตัว

**เสียทั้งเงิน เสียทั้งสุขภาพแบบนี้ ย่อมไม่ใช่ “วิถีสุข” อย่างแน่นอน**

ตารางที่ 2 แสดงปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มผสมคาเฟอีน (เครื่องดื่มบำรุงกำลัง) ของคนไทยวัย 15 ปีขึ้นไป ระหว่าง พ.ศ.2535-2549

พ.ศ.	ปริมาณการผลิต (ล้านลิตร)	ปริมาณการจำหน่าย (ล้านลิตร)	ปริมาณการบริโภคต่อ คน (ลิตร/ปี)
2535	138.40	131.10	3.32
2536	173.75	329.26	8.10
2537	183.62	181.84	4.33
2538	209.31	217.08	5.08
2539	180.87	182.92	4.22
2540	308.08	310.05	7.03
2541	134.73	126.12	2.82
2542	174.59	155.44	3.42
2543	337.56	332.47	7.25
2544	364.84	355.14	7.66
2545	366.30	433.59	8.95
2546	445.47	433.21	8.90
2547	741.35	786.80	16.14
2548	1,020.81	968.07	19.88
2549	1,003.80	991.06	20.12

ที่มา กรมสรรพสามิต กระทรวงการคลัง

\*\*\*\*\*

ที่มา การสาธารณสุขไทย พ.ศ.2548-2550

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th/>

### “คอคคาเฟอีน” อ่านตรงนี้

การบริโภคคาเฟอีนปริมาณมากเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะเสพติดคาเฟอีน (caffeinism) ซึ่งจะปรากฏอาการต่างๆทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เช่น กระสับกระส่าย วิตกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น นอกจากนี้การบริโภคคาเฟอีนเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กอักเสบ และโรคน้ำย่อยไหลย้อนกลับ (gastroesophageal reflux disease)

ในผู้ที่บริโภคคาเฟอีนปริมาณมากๆในเวลาเดียว (มากกว่า 400 มิลลิกรัม) อาจทำให้ระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้นมากเกินไป ภาวะนี้เรียกว่าภาวะพิษคาเฟอีน (caffeine intoxication) ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ความคิดและการพูดสับสน หน้าแดง ปัสสาวะมากผิดปกติ ปวดท้อง หัวใจเต้นแรง ในกรณีที่ได้รับในปริมาณสูงมาก (150-200 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม) อาจทำให้ถึงแก่อัมพาตได้<sup>[11]</sup> การรักษาผู้ที่เกิดภาวะพิษคาเฟอีนโดยทั่วไปจะเป็นการรักษาตามอาการที่เกิด แต่หากผู้ป่วยมีปริมาณคาเฟอีนในเลือดสูงมาก อาจต้องได้รับการล้างท้องหรือฟอกเลือด

ที่มา สารานุกรมออนไลน์ วิกีพีเดีย <http://th.wikipedia.org>