

คาเฟอีนในเครื่องดื่มบำรุงกำลัง

ช่วงนี้ถ้าผ่านไปเส้นทางไหนของกรุงเทพฯ คงหนีไม่พ้นการก่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น รถไฟฟ้าบนดิน ใต้ดิน สะพานลอยคนข้าม สะพานกลับรถ หรือตึกกรมบ้านช่องต่างๆ ที่ผุดขึ้นเต็มพื้นที่ กรุงเทพฯ จนเหลือพื้นที่สีเขียวน้อยลงทุกที

สิ่งที่สร้างกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของคนในปัจจุบันที่ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา จึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะเห็นโครงการก่อสร้างต่างๆ ทำงานกันหามรุ่งหามค่ำ และเห็นตามสถานที่ก่อสร้างต่างๆ มีเครื่องตี๋มแช่เย็นไว้หลายขนานเพื่อคลายความเหนื่อยล้า

หนึ่งในนั้นคือ เครื่องตี๋มบำรุงกำลัง ซื่อบอกอยู่แล้วว่าเป็นเครื่องตี๋มบำรุงกำลัง

ตี๋มแล้วจะมีกำลังวังชา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น นั่นคือ ผลของคาเฟอีน

คาเฟอีน เป็นสารที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ มักจะพบได้ในเมล็ดและใบ หรือผลของพืชมากกว่า 63 ชนิด เช่น กาแฟ ชา และเมล็ดโคล่า

คาเฟอีน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง โดยจะเพิ่มปริมาณขึ้นตามปริมาณของคาเฟอีนที่ร่างกายได้รับ โดยคาเฟอีน 50-200 มิลลิกรัมต่อวัน จะกระตุ้นให้ไม่ง่วง ตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า สดชื่น มีความรู้สึกว่ามีแรง แต่ถ้ามากถึงขนาด 200-500 มิลลิกรัม อาจทำให้ปวดศีรษะ เครียด กระวนกระวาย มือสั่น และนอนไม่หลับ ถ้าเกินกว่า 1,000 มิลลิกรัม จะทำให้มีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ เบื่ออาหาร เรียกว่า Caffeinism

ผลจากการบริโภคคาเฟอีนที่กล่าวมา เป็นผลเฉียบพลันที่จะเกิดกับผู้ที่ไม่ได้รับคาเฟอีนเป็นประจำ และเป็นการได้รับครั้งเดียวในขนาดที่กำหนดไว้ข้างต้น

แต่ผู้ที่ได้รับคาเฟอีนเป็นประจำ ฤทธิ์เหล่านี้จะลดลงเนื่องจากการทนต่อฤทธิ์ของคาเฟอีนได้

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สัมผัสตัวอย่างเครื่องดื่มบำรุงกำลังหลายๆ ยี่ห้อ เพื่อวิเคราะห์ยืนยันให้เห็นว่าเครื่องดื่มบำรุงกำลังที่มีขายในท้องตลาดปัจจุบันนั้นมีปริมาณคาเฟอีนมากน้อยเพียงใด

ผลปรากฏตามตารางด้านล่าง ผู้บริโภคอย่างเราๆ สามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้จากการอ่านฉลากที่ระบุไว้ข้างขวดอย่างชัดเจนว่าใน 1 ขวดนั้นมีปริมาณคาเฟอีนเท่าไร //

ผลวิเคราะห์ปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่มบำรุงกำลัง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณคาเฟอีน (มิลลิกรัมต่อขวด)
เครื่องต้มบำรุงกำลัง ยี่ห้อที่ 1	49.93 ต่อขวด (100 มิลลิลิตร)
เครื่องต้มบำรุงกำลัง ยี่ห้อที่ 2	49.42 ต่อขวด (150 มิลลิลิตร)
เครื่องต้มบำรุงกำลัง ยี่ห้อที่ 3	50.55 ต่อขวด (100 มิลลิลิตร)
เครื่องต้มบำรุงกำลัง ยี่ห้อที่ 4	50.47 ต่อขวด (150 มิลลิลิตร)
เครื่องต้มบำรุงกำลัง ยี่ห้อที่ 5	51.12 ต่อขวด (150 มิลลิลิตร)

วันที่วิเคราะห์ 21-25 ต. ค. 2554 วิธีวิเคราะห์ In-house method by HPLC based on IFU(1995), NO.63

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/ infocenter

