

กาเฟอีนในกาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง

บรรยากาศยามเช้าคู่กับกาแฟหอมกรุ่น ทำให้คนวัยทำงานอย่างเราที่อาจยังอ่อนเพลียเมื่อตื่นมาตอนเช้า มีตัวกระตุ้นเข้าไปในร่างกาย ทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงพร้อมรับวันใหม่

กาแฟ เครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมสูง ด้วยความหอมที่เป็นเอกลักษณ์ รสสัมผัสที่ไม่เหมือนใคร

กาแฟแต่ละสายพันธุ์ มีกลิ่นหอม รสชาติและปริมาณกาเฟอีนที่แตกต่างกัน

ตัวกาเฟอีนนี้แหละ ที่ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เพราะกาเฟอีนเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งในสมอง มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวและลดความง่วง

กาแฟ นับเป็นแหล่งของกาเฟอีนตามธรรมชาติ ซึ่งสายพันธุ์ และกรรมวิธีการผลิตเมล็ดกาแฟคั่วและอบ จะมีผลต่อปริมาณกาเฟอีน เพราะกาเฟอีนสลายตัวได้ระหว่างการให้ความร้อน

ส่วนฤทธิ์ของกาเฟอีนที่มีผลต่อระบบส่วนกลางของสมองจะขึ้นอยู่กับปริมาณของกาเฟอีนที่ได้รับ

ถ้าร่างกายได้รับ 50 -200 มิลลิกรัม จะไปกระตุ้นทำให้ไม่ง่วง มีความตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่า สดชื่น

ถ้าได้รับขนาด 200 - 500 มิลลิกรัม อาจทำให้เกิดปวดศีรษะ เครียด กระวนกระวาย มือสั่น นอนไม่หลับ

แต่หากได้รับขนาด 1,000 มิลลิกรัม จะเริ่มทำให้เกิดพิษของกาเฟอีนที่เรียกว่า Caffeinism

มีอาการกระสับกระส่ายอยู่หนึ่งไม่ได้ หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ เบื่ออาหาร และปัสสาวะบ่อย

อาการข้างต้นเป็นผลเฉียบพลันที่เกิดกับผู้ที่ไม่ได้รับกาเฟอีนเป็นประจำ อาการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้านทานฤทธิ์กาเฟอีนของแต่ละคน

ผู้ที่ได้รับกาเฟอีนเป็นประจำ ฤทธิ์เหล่านี้จะลดลงเนื่องจากร่างกายเริ่มทนต่อฤทธิ์ของกาเฟอีนได้

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่าง กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผงหรือ กาแฟ 3 in 1 จำนวน 5 ยี่ห้อ

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณกาเฟอีน ผลวิเคราะห์พบว่าใน 1 ชงมีกาเฟอีนอยู่ในช่วง 83 – 122.48 มิลลิกรัม

วันนี้ผู้บริโภคที่ชื่นชอบกาแฟ สามารถเลือกดื่มกันได้ตามความชอบ

แต่ขอแนะนำว่าต้องคำนึงถึงปริมาณที่ร่างกายของเราสามารถทนทานต่อฤทธิ์ของกาเฟอีนได้ด้วย เพื่อความปลอดภัย

ผลวิเคราะห์ปริมาณกาเฟอีนในกาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณกาเฟอีน (มิลลิกรัมต่อชง)
กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ยี่ห้อที่ 1	89.83 ต่อชง (20 กรัม)
กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ยี่ห้อที่ 2	83.89 ต่อชง (19 กรัม)
กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ยี่ห้อที่ 3	62.74 ต่อชง (12 กรัม)
กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ยี่ห้อที่ 4	51.82 ต่อชง (13.5 กรัม)
กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ยี่ห้อที่ 5	122.48 ต่อชง (20 กรัม)

วันที่วิเคราะห์ 29 – 30 ม.ค. 2558 วิธีวิเคราะห์ In-house method by HPLC based on IFU (1995), No. 63

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>