

คาเฟอีนในกาแฟสดตามร้านสะดวกซื้อ

กาแฟหมกรุ่นยามเช้า นับเป็นกลิ่นที่ชวนให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ทั้งวัน

กาแฟตามธรรมชาติ มีคาเฟอีนซึ่งมีรสขมเป็นส่วนประกอบ

คาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่ง่วงนอน

ปริมาณคาเฟอีนที่มีในกาแฟขึ้นอยู่กับพันธุ์ เช่น

กาแฟพันธุ์อาราบิก้าจะมีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่ากาแฟพันธุ์โรบัสตา

และกรรมวิธีการแปรรูปกาแฟ ก็มีผลต่อปริมาณคาเฟอีน โดยเมื่อผ่านความร้อนปริมาณคาเฟอีนจะลดลง

การคั่วเมล็ดกาแฟจนเป็นสีเข้มจะมีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่าเมล็ดที่คั่วไม่นาน

เพราะคาเฟอีนสามารถสลายตัวไปได้ระหว่างการคั่ว

หลายคนคงทราบว่าการบริโภคคาเฟอีนปริมาณมาก เป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะเสพติดคาเฟอีน

จะมีผลต่อร่างกายและทางจิตใจ เช่น กระสับกระส่าย วิดกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ

หัวใจเต้นแรง ใจสั่น นอกจากนั้นการบริโภคคาเฟอีนเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร

ลำไส้เล็กอักเสบ และปัสสาวะบ่อยได้

กาแฟที่จำหน่ายตามท้องตลาดทั้งเป็นแบบขวดและแบบกระป๋องนั้น จะมีปริมาณคาเฟอีนระบุอยู่ใน

ฉลากของสินค้า ทำให้ผู้บริโภคอย่างเราๆ รู้ว่าหากดื่มกาแฟ 1 กระป๋องหรือ 1 ขวด

จะได้รับคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกายปริมาณเท่าใด

แต่กาแฟสดตามร้านสะดวกซื้อจะไม่มีข้อมูลบอกให้เราทราบว่าใน 1 แก้วนั้น มีปริมาณคาเฟอีนเท่าใด

วันนี้ สถาบันอาหารจึงสุ่มเก็บตัวอย่าง กาแฟสดพร้อมดื่มที่ขายตามร้านสะดวกซื้อจากร้านสะดวกซื้อ

ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลจำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณคาเฟอีน

ผลวิเคราะห์พบว่าในกาแฟปริมาณ 100 มิลลิลิตรนั้น มีคาเฟอีนอยู่ในช่วง 49.38 - 145.41 มิลลิกรัม

เห็นอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำท่านที่ชื่นชอบกาแฟ ควรบริโภคกาแฟในปริมาณพอเหมาะ และเป็นปริมาณที่

ร่างกายของเราสามารถทนทานต่อฤทธิ์ของคาเฟอีนได้ เพื่อป้องกันการนำไปสู่ภาวะเสพติดคาเฟอีน

เพราะร่างกายแต่ละคนจะทนทานต่อฤทธิ์ของคาเฟอีนได้ต่างกัน

ที่สำคัญควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายร่วมด้วย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และห่างไกลโรค

ผลวิเคราะห์ปริมาณคาเฟอีนในกาแฟสดตามร้านสะดวกซื้อ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณคาเฟอีน (มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร)
กาแฟพร้อมดื่ม ร้านที่ 1	49.38
กาแฟพร้อมดื่ม ร้านที่ 2	59.20
กาแฟพร้อมดื่ม ร้านที่ 3	54.68
กาแฟพร้อมดื่ม ร้านที่ 4	145.41
กาแฟพร้อมดื่ม ร้านที่ 5	63.68

วันที่วิเคราะห์ 26 มิ.ย. - 1 ก.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/>