

รู้ไว้ใช่ว่า

หอมกรุ่นกลิ่นกาแฟ

อดิศา เบญจรัตน์านนท์¹



คอกาแฟทั้งหลายทราบกันหรือไม่คะว่า กาแฟหอมหวานกรุ่นกลิ่นครีมและนมที่เราดื่มกันอยู่ทุกวันนี้เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยได้อย่างไรและส่งผลต่อสุขภาพของเรามากน้อยเพียงใด รู้ไว้ใช่ว่าฉบับนี้มีคำตอบมาให้ค่ะ กาแฟเริ่มเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาแต่มาแพร่หลายจริงๆ ในสมัยรัชกาลที่ 3 เนื่องจากในสมัยของพระองค์เมื่อปี พ.ศ. 2367 นั้น ทรงมีการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติ โดยเฉพาะชาติตะวันตกมากขึ้นทำให้พระองค์ ทรงเห็นความสำคัญของกาแฟและทรงนำมาปลูกภายในพระราชวังให้ จึงทำให้มีการบันทึกไว้ว่ากาแฟโรบัสต้าเริ่มเข้ามาในประเทศไทยในสมัยนั้นนั่นเอง ส่วนอีกหลักฐานหนึ่งกล่าวไว้ว่าทางภาคใต้ของไทย ได้มีการติดต่อการค้ากับชาวอังกฤษ ซึ่งในขณะนั้น

มีการตั้งบริษัทขายกาแฟชื่อ East India Coffee บนเกาะชวา ประเทศอินโดนีเซีย ในปี ค.ศ.1690 หรือตรงกับปี พ.ศ.2233 โดยบริษัทนี้ได้นำกาแฟจากประเทศจาไมก้า มาปลูกในประเทศอินโดนีเซีย และเชื่อกันว่าอาจเป็นต้นกำเนิดกาแฟของประเทศอินโดนีเซียด้วยเช่นกัน

ร้านกาแฟร้านแรกในไทย

ร้านกาแฟในประเทศไทยเกิดขึ้นมาในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 ประมาณปี พ.ศ.2460 โดยชาวอเมริกา ชื่อมิสเตอร์ สโคล โดยเปิดร้านที่ชื่อว่า RED CROSS TEA ROOM บริเวณสี่กั๊กพระยาศรี ร้าน RED CROSS TEA ROOM นี้จะเปิดบริการเฉพาะวันพฤหัสบดี 15.00 น.- 18.00 น. โดยลูกค้าส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าหน้าที่ ข้าราชการ และชาวต่างชาติโดยที่รายได้ส่วนหนึ่งจากการขายกาแฟจะนำไปช่วยของค์การกาชาดของฝ่ายสัมพันธมิตร เพราะชื่อ RED CROSS นั้นมาจากเครื่องหมายของกาชาดนั่นเองหลังจากนั้นต่อมาร้านกาแฟก็ค่อยๆ เติบโตขึ้นมาและมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 5 ร้านขายของชำชื่อร้านตุ่งฮูได้นำกาแฟเข้ามาจำหน่ายในร้านด้วย ทำให้มีการจำหน่ายกาแฟที่ชื่อว่า ตุ่งฮู ตั้งแต่สมัยนั้นเป็นต้นมา ต่อมารัชกาลที่ 6 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้มี

¹ อาจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การเปิดร้านกาแฟชื่อว่า “นรสิงห์” ขึ้นที่ถนนศรีอยุธยา ริมลานพระบรมรูปทรงม้า ซึ่งจัดว่าเป็นสถานที่พักผ่อนที่ทันสมัยที่สุดในสมัยนั้น โดยลูกค้าส่วนมากจะเป็นข้าราชการชั้นสูง และชาวต่างชาติ ภายในร้านจัดให้มีวงดนตรีดุริยางค์ และวง เปียโน สลับกันมาเล่น แต่ร้านนี้เปิดได้ไม่นานก็เลิกไป เนื่องจากประชาชนทั่วไปไม่กล้าเข้ามาใช้บริการ

หลังจากนั้นร้านกาแฟก็เงียบหายไปจนกระทั่งมาถึงรัชกาลที่ 7 ก็เริ่มมีชาวจีนเข้ามาทำการค้าและมีการขายกาแฟกันมากขึ้น ร้านกาแฟยุคแรกๆ ที่หลายคนรู้จักกันดีก็คือ ร้าน “เอี้ยแซ” ตั้งอยู่แถวเยาวราช ผู้ที่ก่อตั้งร้านนี้คือ นายจิ่งเหลียน แซ่อยู่ เป็นชาวจีนมาจากเกาะไหหลำ โดยตอนที่ขายครั้งแรกยังเป็นรถเข็นที่ใช้ชื่อร้านว่า กาแฟโกเหลียน และต่อมาเมื่อรุ่นลูกมาขายต่อจึงย้ายมาอยู่ในอาคาร และใช้ชื่อว่า เอี้ยแซ โดยกาแฟที่ร้านเอี้ยแซ นำมาชงนั้นส่วนใหญ่นำเข้ามาจาก บราซิล และเป็นพันธุ์โรบัสต้า เพราะเป็นพันธุ์ที่ให้ความเข้มข้นมากกว่า อราบิก้า ร้านกาแฟอีกร้านที่รู้จักกันดีในยุคก่อนก็คือร้าน ออน ล็อก หยุน ตั้งอยู่ย่านวังบูรพา โดยกาแฟที่ชงในร้านส่วนใหญ่จะเป็นกาแฟสำเร็จรูปที่วางขายตามห้างในสมัยนั้น



ปัจจุบันกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่แพร่หลายมากรองจากชา เป็นเครื่องดื่มที่พบได้ทั่วทุกหนทุกแห่งทั้งในที่ทำงาน สถานที่ท่องเที่ยวหรือแม้แต่ในระหว่างการเดินทางไปในที่ต่างๆ ของโลก ในเมือง

ไทยเราก็มีร้านกาแฟในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดจำนวนมากไม่น้อย มีตั้งแต่กาแฟไทยโบราณไปจนถึงกาแฟนำเข้าจากต่างประเทศ นอกจากสารคาเฟอีนแล้วในกาแฟยังมีสารอื่นๆ ที่มีผลต่อร่างกายอีกมากมาย และคุณที่รักการดื่มกาแฟจะอยากรู้กันไหมว่า กาแฟส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของเราบ้าง

กาแฟกับหัวใจ

จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อเดือนมิถุนายนปี ค.ศ.2005 รายงานว่า หลอดเลือดของผู้ที่ดื่มกาแฟมีความยืดหยุ่นน้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และในงานวิจัยฉบับนี้ยังได้แนะนำให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงหรือมีความเสี่ยงอื่นต่อการเกิดโรคหัวใจ (ไขมันในเลือดสูง อ้วน เบาหวาน สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย) ที่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 3 แก้ว ให้ลดปริมาณการดื่มลง



ในขณะที่งานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อเดือนพฤษภาคมปี ค.ศ.2006 รายงานว่าการดื่มกาแฟไม่ทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น แม้จะดื่มมากกว่าวันละ 6 แก้ว

ส่วนงานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อเดือนสิงหาคมปี ค.ศ.2006 รายงานว่ากาแฟอาจก่อให้เกิดอาการหัวใจพิบัติ (Heart attack) ได้ภายใน 1 ชั่วโมงหลังการ

ดื่ม โดยพบว่าผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2 - 3 แก้ว มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจผิดปกติถึงร้อยละ 60

ส่วนผู้ที่ดื่มกาแฟน้อยกว่าวันละ 2 - 3 แก้ว หรือดื่มเป็นครั้งคราว จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจผิดปกติหลังการดื่มกาแฟเพิ่มขึ้นมากกว่า 4 เท่า ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากผู้ที่ไม่ได้ดื่มกาแฟเป็นประจำ ร่างกายอาจไม่ชินกับสภาวะที่หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราวจากการได้รับสารคาเฟอีนจึงทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจผิดปกติสูงกว่า ในขณะที่การศึกษาในหญิงวัยหมดประจำเดือนพบว่า อัตราการตายจากโรคหัวใจของผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 1 - 3 แก้ว น้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟถึงร้อยละ 24

แม้ว่าข้อมูลเกี่ยวกับกาแฟและสุขภาพหัวใจยังมีความขัดแย้งกันอยู่ แต่สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำให้เสริมว่า การดื่มกาแฟพอประมาณ (วันละ 1 - 2 แก้ว) ไม่น่าจะทำให้เกิดอันตราย

กาแฟกับเบาหวาน



การวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย 8 ชิ้นในปี ค.ศ.2005 ได้ข้อสรุปว่า ผู้ใหญ่ที่ดื่มกาแฟวันละ 6 - 7 แก้ว มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานลดลง 1 ใน 3 เมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มวันละ 2 แก้ว และจากการศึกษา

ล่าสุดเมื่อปีที่แล้วพบว่าผู้หญิงที่ดื่มกาแฟวันละ 2 - 3 แก้ว มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานลดลงร้อยละ 13 ในขณะที่ผู้ที่ดื่มตั้งแต่วันละ 4 แก้วขึ้นไป มีความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานลดลงมากกว่าร้อยละ 40 ซึ่งการค้นพบนี้เป็นที่ประหลาดใจของทีมนักวิจัย เนื่องจากในการศึกษาเฉพาะสารสกัดคาเฟอีนพบว่า มีผลในการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลและการเผาผลาญน้ำตาล คาเฟอีน จึงน่าจะทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานเพิ่มขึ้นมากกว่า ดังนั้นผลในการป้องกันเบาหวานน่าจะมาจากสารอื่นที่อยู่ในกาแฟแต่อย่างไรก็ตามนักวิจัยยังไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการดื่มกาแฟเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน แต่แนะนำให้ป้องกันโรคนี้ด้วยการบริโภคช้ชู้ฟี่ที่ไม่ขัดสี เพิ่มการออกกำลังกาย และลดน้ำหนัก น่าจะเป็นสิ่งที่ดีกว่า

นอกจากนี้กาแฟยังมีผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อีก เช่น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพาร์กินสัน ช่วยระงับอาการซึมเศร้า ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยพบว่าคาเฟอีนเพียง 32 มิลลิกรัม ช่วยกระตุ้นให้มีสมาธิและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน แต่ผู้หญิงที่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 3 - 4 แก้ว เป็นประจำ จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน



กาแฟมีมากมายหลายพันธุ์ มีวิธีการผลิตและวิธีการชงที่หลากหลาย จึงทำให้กาแฟมีกลิ่นและรสที่แตกต่างกัน ปริมาณคาเฟอีนในกาแฟแต่ละพันธุ์ก็ไม่เท่ากัน โดยกาแฟพันธุ์อาราบิก้าซึ่งปลูกมากในบราซิล มีคาเฟอีนประมาณร้อยละ 0.8-1.5 ส่วนพันธุ์โรบัสต้าจากแอฟริกา มีคาเฟอีนประมาณร้อยละ 1.6-2.5 นอกจากนี้วิธีการชงกาแฟที่ต่างกันก็มีผลต่อปริมาณสารประกอบต่างๆ ที่ได้รับจากกาแฟ การชงกาแฟโดยไม่ผ่านการกรองจะทำให้ได้รับสารคาเฟสตอล (cafestol) และคาเวอล (kahweol) ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลใน

เลือดสูงขึ้น และทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น

จากข้อมูลต่างๆ จะเห็นว่า กาแฟมีทั้งประโยชน์และโทษปะทะกันไป ซึ่งไม่ต่างจากทุกสิ่งในโลกนี้ที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนั้นผู้ที่ชื่นชอบการดื่มกาแฟควรดื่มอย่างพอเพียง คือไม่น้อยเกินไปเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทางสุขภาพจากการดื่มกาแฟ และไม่มากเกินไปเพื่อป้องกันโทษจากกาแฟ ขอให้ทุกท่านมีความสุขและสุขภาพดีจากการจิบกาแฟที่หอมกรุ่นและรสชาติกลมกล่อมค่ะ

Coffee break for health

เอกสารอ้างอิง

<http://website11.esmartdesign.com/html/didhealt.html>

<http://www.deejai.net/index.php?lay=show&ac=article&Id=521951>

มนตรีพิชญ์ รุ่งเรืองวิจิตร นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลกรุงเทพ อ้างถึงใน

http://women.sanook.com/health/know_eat/knoweat_42928.php

