

แนวโน้มการบริโภคคาเฟอีนและผงชูรสในประเทศไทยระหว่าง ปี พ.ศ. 2545-2555

ปาริชาติ กันจันวงศ์ วศิน อินคำ วิราวรรณ สายชล วิราสิณี จันทร์เป็ง และนพพล เล็กสวัสดิ์
สาขาวิชาวิศวกรรมกระบวนการอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประเทศไทยในปัจจุบันมีประชากรประมาณ 64 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปีพ.ศ. 2545 ประมาณ 2 ล้านคน จากแนวโน้มของประชากรที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ตลาดของการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน แต่จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นนี้กับสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคก็มีการปรับเปลี่ยนไปด้วย เช่น ในสังคมเมืองที่เร่งรีบก็จะมีบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของคาเฟอีนจำพวกกาแฟหรือชาที่ช่วยกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง ร้านอาหารทั่วไปที่เปิดให้บริการแก่นักท่องเที่ยวเงินเดือน ก็มักเติมเครื่องปรุงรสหรือผงชูรสให้แก่อาหารเพื่อรสชาติความอร่อยที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นบทความต่อไปนี้จะกล่าวถึงแนวโน้มการบริโภคคาเฟอีนและผงชูรสในประเทศไทย ที่มาจากการรวบรวมบทความ เกร็ดสาระความรู้ งานวิจัยจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อให้ผู้บริโภคทราบถึงสารคาเฟอีนและผงชูรสที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านคุณหรือโทษที่มี และแนวโน้มการบริโภคนั่นเอง

คาเฟอีน

คาเฟอีนเป็นสารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มิใช่จะพบเฉพาะในเมล็ดกาแฟ ชาเท่านั้น หากยังพบในเมล็ด ใบและผลของพืชอื่นๆ อีกมากกว่า 63 ชนิด เมื่อร่างกายรับคาเฟอีนเข้าไปแล้ว จะดูดซึมและกระจายไปทุกส่วนของร่างกาย โดยเกาะติดไปกับเม็ดเลือด (นฤมลและคณะ, 2549) ซึ่งจากปริมาณการบริโภคคาเฟอีนแล้วแพทย์ส่วนใหญ่แนะนำให้บริโภคได้ไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัมเท่านั้น (ศักดิ์, 2534) ในประเทศไทยเคยมีข้อมูลการศึกษาจากศูนย์วิจัยกสิกรรมไทยได้ทำวิจัยถึงปริมาณการดื่มกาแฟของคนไทยไว้ว่า มีอัตราการบริโภคต่ำกว่าร้อยละ 0.5 กิโลกรัมต่อคนต่อปี หรือประมาณคนละ 130-150 ถ้วยต่อปี เพราะคนที่บริโภคกาแฟเป็นประจำมีประมาณร้อยละ 30 ของประชากรทั้งประเทศ (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2555) และไม่ว่าอย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลกกล่าวว่าไม่มีหลักฐานพบว่าคาเฟอีนเป็นสารเสพติดแต่การดื่มกาแฟเป็นความเคยชิน เป็นนิสัยและรสนิยมส่วนตัวที่ชื่นชอบในกลิ่นรสของกาแฟมากกว่า

สำหรับประโยชน์ของคาเฟอีน เมื่อร่างกายได้รับสารคาเฟอีน ก็จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และยังคงฤทธิ์อยู่ระหว่าง 2-10 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน สารคาเฟอีนเมื่อถูกดูดซึมเข้าร่างกายจะถูกกำจัดออก ไม่มีการสะสมในร่างกาย คาเฟอีนทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า และทำให้มีสมาธิ ลดโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ มะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยเพิ่มเซลล์สมอง ทำให้เพิ่มความจำและความสามารถในการเรียนรู้ จากการวิจัยทางการแพทย์สหรัฐฯ โดยดร.จี เวปสเตอร์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาทและคณะจากศูนย์การแพทย์นครฮอนโนลูลู ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ชายที่ไม่ดื่มกาแฟมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคพาร์คินสันมากกว่าคนที่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 5 ถ้วย ถึง 5 เท่า ส่วนการศึกษาของนายแพทย์ วินเซนต์ ทูปีโอโลแห่งศูนย์การแพทย์ยูซีแอลเอ-ฮาร์เบอร์ ได้ตั้งทฤษฎีใหม่ว่า การรับคาเฟอีนจำนวน 400 มิลลิกรัมต่อวันอาจช่วยลดอาการแพ้เกสรดอกไม้ได้ สำหรับมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดมีการวิจัยที่พบว่าผู้ดื่มกาแฟมีอัตราการเป็นมะเร็งเต้านมต่ำกว่าผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟ ส่วนการศึกษาของมหาวิทยาลัยบอสตันพบว่า คนไข้ที่ดื่มกาแฟอย่างน้อยห้าถ้วยต่อวัน มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ต่ำกว่ากลุ่มอื่นถึงร้อยละ 40 และกาแฟยังกลายเป็นข่าวดีสำหรับผู้ชายทั่วโลกเมื่อดร.ดาร์ซี โรแบร์โตลิมา ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชวิทยาของ

มหาวิทยาลัยยรีโอ เดอจาเนโรในบราซิลเปิดเผยว่าผู้ที่ปัญหาหยาอ่อนสมรรถภาพทางเพศอันเนื่องมาจากการดื่มสุรา การเสพยา ภาวะซึมเศร้าและอายุชั้ย สามารถแก้ปัญหานี้ได้ด้วยการดื่มกาแฟในปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละวัน (กฤษณา, 2551)

นอกจากนี้ผลข้างเคียงหากบริโภคมากเกินไปก็มึ่หลักฐานชี้ชัดแล้วว่า ก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดหัว โรคกระเพาะ และที่สำคัญคือเป็นการเพิ่มน้ำหนักโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มกาแฟผสมน้ำตาล ครีม หรือนม นอกจากนั้นผลข้างเคียงของคาเฟอีนจะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมลดลง สตรีมีครรภ์จึงไม่ควรดื่มกาแฟ สำหรับผู้สูงอายุ หากดื่มกาแฟมากเกินไป 3 ถ้วยต่อวันก็มึ่อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนด้วย นอกจากนี้สารคาเฟอีนจะช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารเพื่อออกมาช่วยย่อย คนที่เป็นโรคกระเพาะจึงควรงดหรือดื่มกาแฟน้อยลง และในผู้ป่วยโรคไตควรลดหรืองดดื่มกาแฟ เนื่องจากคาเฟอีนจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น

แต่ไม่ว่าอย่างไร กาแฟก็มึ่ทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับการบริโภคในสัดส่วนที่เหมาะสม สำหรับแนวโน้มการบริโภคผงชูรส ที่ถือได้ว่าเป็นผงปรุงรสที่นิยมใช้กันมานานั้น จะกล่าวถึงในบทความต่อไป

ผงชูรส

การใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือผงชูรสกับการปรุงรสชาติในอาหาร ไม่ว่าจะเป็่ขนมขบเคี้ยว ซอสปรุงรส อาหารแห้ง ฯลฯ นั้นอาจทำให้ผู้บริโภคพึงพอใจกับอาหารที่มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ผงชูรสเป็่วัตถุปรุงแต่งอาหาร ไม่ใช่สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ฉะนั้นผู้บริโภคต้องระมัดระวังเรื่องปริมาณการใช้ สำหรับในประเทศไทยการบริโภคผงชูรสในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามเมืองใหญ่ที่มีความเจริญและทำงานอย่างเร่งรีบ มีเวลาในการทานอาหารน้อย ต้องทานอาหารอย่างเร่งด่วน เช่น อาหารตามสั่ง อาหารแช่แข็งสำเร็จรูป ฉะนั้นการใส่ใจเรื่องวัตถุดิบและปริมาณของผงชูรส อาจมีผลลงจนถึงละเอียดก็เป็นได้ และเมื่อมีการใช้ผงชูรสกันอย่างแพร่หลายทั้งระดับอุตสาหกรรมขนาดใหญ่จนถึงร้านอาหารตามสั่ง ร้านก๋วยเตี๋ยวน้ำปากซอย เรื่องราวของผงชูรสมีความเป็นมา และข้อดีข้อเสียอย่างไร มีผลงานวิจัยและข้อมูลอ้างอิงที่เป็นที่ยอมรับอย่างไร ผู้บริโภคจะมีความรู้ความเข้าใจต่อการเลือกรับประทานอาหารได้มากขึ้น หากได้อ่านบทความต่อไป

ผงชูรสนั้นจะไปมีบทบาทในการกระตุ้นประสาทการรับรสอาหารของลิ้นให้ไวกว่าปกติ โดยเฉพาะเกี่ยวกับรสชาติของเนื้อสัตว์ ดังนั้นผู้บริโภคจึงรู้สึ่กว่าอาหารที่ใส่ผงชูรสอร่อยกว่าอาหารที่ไม่ใส่ผงชูรส ในการผลิตผงชูรสแต่โบราณนั้นจะมีการสกัดจากอาหารจริงๆ ดังนั้นผงชูรสในสมัยเมื่อ 30 กว่าปีก่อน จึงมีราคาแพง การใส่ลงในอาหารจะใส่ในปริมาณเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะนอกจากราคาแพงแล้ว ยังมีผู้พบว่า ความอร่อยของอาหารนั้นไม่ได้เป็่สัดส่วนโดยตรงกับปริมาณผงชูรสที่ใส่ลงไป และในปัจจุบันผงชูรสมีราคาถูกลงอย่างมาก เนื่องจากสามารถสังเคราะห์ได้ทั้งทางเคมีและทางชีวสังเคราะห์ เช่น แป้งมันสำปะหลัง หรือกากน้ำตาลที่เรียกว่า โมลาส (molass) โดยนำวัตถุดิบมาย่อยด้วยกรดและต่างจนได้น้ำตาลที่เรียกว่า กลูโคส จากนั้นก็ใช้

เชื้อแบคทีเรียบางชนิด ซึ่งมีความพิเศษในการสร้างผงชูรส หรือกรดกลูตามิกออกมามากมาย แล้วเปลี่ยนกรดกลูตามิกให้อยู่ในรูปของเกลือ ชื่อโมโนโซเดียมกลูตาเมต

สำหรับแนวโน้มการบริโภคผงชูรสสำหรับคนไทย หน่วยราชการอย่างสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขนั้นได้เคยทำการสำรวจลักษณะการใช้ผงชูรสในคนไทย จากร้านอาหารและแม่บ้านในตัวเมืองของจังหวัดต่างๆ ทั้ง 4 ภาค รวม 2,000 คน โดยมีผลสรุปการสำรวจว่า

- ร้อยละ 70 ของแม่บ้านจากกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจนั้น ใช้ผงชูรสไม่เกิน 100 กรัม ต่อเดือน
- กลุ่มผู้มีรายได้สูงมีจำนวนผู้ใช้ผงชูรสน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำ
- ผู้ประกอบการจากร้านขนาดกลาง ประมาณร้อยละ 97 มีการใช้ผงชูรสในการเตรียมอาหาร
- การปรุงอาหารในครัวเรือนนั้น ก็ยังมีการใส่ผงชูรสในอาหารบางชนิดโดยไม่จำเป็น และอาหารที่มีปริมาณผงชูรสสูงเป็นพิเศษคือ พวกอหารปิ้งย่างที่ขายกันตามท้องถนนและในร้านค้า (แก้ว, 2553)

แต่ข้อมูลล่าสุดจากองค์การอนามัยโลกได้ประกาศยกเลิกปริมาณที่จำกัดว่าไม่ควรบริโภคผงชูรสเกิน 6 กรัมต่อคนที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัมต่อวัน เนื่องจากคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญว่าด้วยวัตถุเจือปนอาหาร (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives: JECFA) ได้ประเมินความปลอดภัยของเกลือกลูตาเมตถึง 3 ครั้ง ในปีพ.ศ. 2513, 2516 และ 2530 โดยพิจารณาให้ผงชูรสอยู่ในกลุ่มที่มีความปลอดภัยสูงสุด นั่นก็คือกลุ่มที่ “ไม่จำเป็นต้องกำหนดปริมาณการบริโภคต่อวัน” ซึ่งตรงกับข้อมูลจากทางองค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (Food and Drug Administration: FDA) ที่ให้ข้อมูลว่าการใช้ผงชูรสมีความปลอดภัย เมื่อบริโภคตามปริมาณปกติ (Raif S., et al., 2000) และถึงแม้ในปัจจุบันจะมีผู้คนออกมาโต้แย้งและอ้างว่า ผงชูรสมีอันตราย แต่เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มายืนยันและถูกยอมรับจากนักวิทยาศาสตร์แล้ว ดังนั้นผงชูรสจึงยังมีความปลอดภัยในระดับการบริโภคที่เหมาะสมนั่นเอง

จากข้อมูลในบทความข้างต้นทำให้ผู้บริโภคได้ทราบถึงประโยชน์และโทษของคาเฟอีนในกาแฟ หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้บริโภค ในทางตรงกันข้ามหากบริโภคเกินความจำเป็นจะส่งผลเสียต่อผู้บริโภคได้ ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรดื่มกาแฟในปริมาณเหมาะสมพอดี และนั่นคงต้องรวมถึงการบริโภคผงชูรสที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกันกับกาแฟ แต่ผงชูรสจะมีอยู่ในอาหารและเครื่องปรุงหลายชนิดการหลีกเลี่ยงอาจทำได้ยาก ฉะนั้นผู้บริโภคจึงควรควบคุมอาหารที่ตนเองรับประทาน อาจจะปรุงเองหรือบอกผู้ประกอบการร้านค้าร้านอาหารไม่ต้องใส่ผงชูรสเพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้บริโภคเอง

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. 2555. “กาแฟ มากกว่าแค่เครื่องดื่ม.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/politics/opinion/piriyapandh/20120604/454816/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9F-%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1.html> (1 ธันวาคม 2555).
- กฤษณา กัญจุ. 2551. “ประโยชน์ของกาแฟ” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://student.nu.ac.th/phung/coffee11.html> (4 มกราคม 2556).
- แก้ว กังสตาลอำไพ. 2553. “ผงชูรส อีกสักครั้ง” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.doctor.or.th/article/detail/10932> (4 มกราคม 2556).
- ซูเปเปอร์. 2548. “บะหมี่สำเร็จรูป กินง่าย อร่อยปากลำบากสุขภาพ” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/30.html> (1 ธันวาคม 2555).
- นฤมล คงทน, สุนทรีย์ เกตุคง, วาริรัตน์ บุญเอก. “ภัยในอาหาร 2”. ในกาแฟอื่นในเครื่องดื่มบำรุงกำลัง กาแฟอื่นในกาแฟพร้อมดื่ม และกาแฟอื่นในน้ำอัดลม. หน้า 197-204. กรุงเทพฯ : สถาบันอาหาร, 2549.
- ใบทอง. 2552. “คอกาแฟ..แวะทางนี้.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.gotoknow.org/posts/293058?> (1 ธันวาคม 2555).
- พสุ เดชะรินทร์. 2552. “กาแฟ / กระแสการดื่มกาแฟ ค่านิยม หรือกาแฟอื่น?” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.healthcorners.com/2011/article.php?id=53&groups=coffee#.UM34g-Rg_FB (1 ธันวาคม 2555).
- ศักดิ์ บวร. “ชาเขียว”. ในร่างกายได้รับคาเฟอีนมากน้อยแค่ไหน. หน้า 74-75. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สมิต, 2543.
- มาม่า. 2555. “ผงชูรสในบะหมี่สำเร็จรูปคืออะไร? และมีผลเสียต่อผู้บริโภคหรือไม่?” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.mamalover.net/board_reply.php?txtroom=TVRBPQ=&txtNo=TURBd01EQXdNREF3TURjPQ== (1 ธันวาคม 2555).

สำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง. 2545. “จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร แยกเป็นกรุงเทพมหานคร และจังหวัดต่างๆ ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2545” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://stat.bora.dopa.go.th/stat/y_stat45.html (1 ธันวาคม 2555).

สำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง. 2554. “จำนวนประชากร ปี 2554” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.agriinfo.doae.go.th/year55/general/population/pop54.pdf> (1 ธันวาคม 2555).

สำนักมาตรฐานสินค้าและระบบคุณภาพ, “ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย Food consumption data of Thailand”. ในค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมดในแต่ละช่วงอายุและร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิดในแต่ละช่วงอายุ. หน้า 66-67, 212-213. กรุงเทพฯ : สำนักงานมาตรฐานสินค้าและระบบคุณภาพ สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2549.

อายิโนะโมะโต๊ะ. 2555. “การประเมินความปลอดภัยของผงชูรส” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.ajinomoto.com/features/aji-no-moto/th/truth/index.html> (4 มกราคม 2556).

Mayo Clinic. 2011. “Caffeine content for coffee, tea, soda and more.” [Online]. Available <http://www.mayoclinic.com/print/caffeine/AN01211/METHOD=print> (3 December 2012)

Raif S., Beiser A., and Ren C., et al. (2000). “Review of Alleged Reaction to Monosodium Glutamate and Outcome of a Multicenter Double-Blind Placebo-Controlled Study” [Online]. Available <http://jn.nutrition.org/content/130/4/1058S.full> (3 December 2012)