

หมุนไปกับ โลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อะไรๆ ก็ใส่กาเฟอีน

พดถึงกาเฟอีน เราจะนึกถึงกาแฟทันที แต่พืชที่มีกาเฟอีนไม่ได้อยู่แค่กาแฟก็ต้องเป็นชา ส่วนเมล็ดโกโก้ที่นำมาทำช็อกโกแลตนั้น จะมีกาเฟอีนน้อยกว่า กาแฟต่างพันธุ์กันก็ยังมีปริมาณกาเฟอีนต่างกัน พันธุ์อาราบิก้าจะมีกาเฟอีนน้อยกว่าพันธุ์โรบัสต้า กาเฟอีนจะสลายตัวเมื่อโดนความร้อน ดังนั้น กาแฟที่ยิ่งคั่วนาน ก็จะมีกาเฟอีนน้อยลง ส่วนชา นั้น ปริมาณกาเฟอีนก็แตกต่างกันไปตามพันธุ์เช่นกัน ชาดำและชาอู่หลงจะมีกาเฟอีนมากกว่าชาพันธุ์อื่นๆ อย่าเข้าใจผิดว่าน้ำชายิ่งเข้มข้นยิ่งมีกาเฟอีนมาก น้ำชาเขียวใสๆ ยังมีกาเฟอีนมากกว่าชาดำบางชนิดซะอีก

ส่วนกาเฟอีนที่มีอยู่ในน้ำอัดลมและเครื่องดื่มผสมกาเฟอีนที่ชาวบ้านเรียกติดปากว่า **“เครื่องดื่มชูกำลัง”** นั้น เป็นกาเฟอีนที่สกัดออกมาจากเมล็ดกาแฟในกระบวนการผลิตกาแฟร่อนกาเฟอีน (decaffeinated coffee)



น้ำอัดลมประเภทน้ำดำจะมีกาเฟอีนประมาณ 10-50 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ขณะที่เครื่องดื่มผสมกาเฟอีน บ้านเราบังคับไว้ที่ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมต่อขวด/กระป๋อง แต่ถ้าอยาก

จะดื่มชนิดที่มีกาเฟอีนสูง 80 มิลลิกรัม แนะนำให้หันไปดื่มที่ต่างประเทศ ครับ (คัมหรือเปล่า?)



เวลาเรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีกาเฟอีน เราจะรู้สึกสดชื่นหายง่วง บางคนบอกดื่มแล้วนอนไม่หลับ บางคนดื่มแล้วใจสั่น ที่เป็นอย่างนี้เพราะกาเฟอีนเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและกลไกเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย กาเฟอีนที่เรากินเข้าไปจะถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก

ค่าครึ่งชีวิตหรือ Half life ของกาเฟอีนสำหรับผู้ใหญ่ปกติก็ 3-4 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นหญิงที่ตั้งครรภ์ค่าครึ่งชีวิตอาจยาวถึง 9-11 ชั่วโมง เรียกว่า ตาสว่างถึงเช้าเลย คนที่ป่วยด้วยโรคตับยิ่งแล้วใหญ่ กาเฟอีนอาจสะสมในร่างกายได้นานถึง 96 ชั่วโมง สำหรับทารกและเด็ก ค่าครึ่งชีวิตของกาเฟอีนจะนานกว่าผู้ใหญ่โดยอาจนานถึง 30 ชั่วโมง ดังนั้น เด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้ป่วยโรคตับไม่ควรกินกาแฟหรืออาหารที่มีกาเฟอีน ท้ายๆ ให้มีคำเตือนบนฉลากเครื่องดื่มผสมกาเฟอีน และให้แสดงในการโฆษณาว่า **“ถูกต้อง แล้วครับ”** แต่ถ้าอยากดื่มกาแฟแต่ไม่ต้องการได้รับกาเฟอีน จะหันไปบริโภคกาแฟร่อนกาเฟอีนก็ได้ครับ แต่ต้องเข้าใจก่อนนะครับว่ากาแฟร่อนกาเฟอีนไม่ได้หมายความว่าไม่มีกาเฟอีน เพียงแต่น้อย คือกาแฟ

พร่องกาเฟอีน 10 ถ้วย จึงจะได้ปริมาณกาเฟอีนเท่ากับเรากินกาแฟปกติ 1 ถ้วย

กาเฟอีนที่เรากินเข้าไปจะถูกสลายที่ตับโดยเอ็นไซม์ไฮโดโครม พี 450 ออกซิเดส (Cytochrome P 450 oxidase) ได้อนุพันธ์สามชนิด คือ พาราแซนทีน (Paraxanthine) มีผลในการสลายไขมัน เพิ่มปริมาณของกลีเซอรอลและกรดไขมันในกระแสเลือด ทีโอโบรมีน (Theobromine) มีผลในการขยายหลอดเลือด และเพิ่มปริมาณของปัสสาวะ และทีโอฟีลลีน (Theophylline) มีฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อเรียบของหลอดลมและหลอดเลือดที่ปอด จึงมีฤทธิ์ในการขยายหลอดลมและขยายหลอดเลือดที่ปอด อนุพันธ์ทั้งสามชนิดจะ



ถูกแปรสภาพและถูกขับออกทางปัสสาวะในที่สุด คงไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมกินกาแฟที่ไร่ปวดปัสสาวะทุกที

ผู้เขียนเองดื่มกาแฟไม่เติมน้ำตาลและครีมเทียม แต่ก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองเป็น “คอกาแฟ” เพราะชอบกินฟรีในห้องประชุมมากกว่า ส่วนพวกที่ติดกาแฟชนิดที่ว่า “เข้าก็กินกาแฟ สายก็กินกาแฟ วันยังค่ำก็กินกาแฟ....ทุกๆ วันก็กินกาแฟ” (เป็นเพลงที่ใครอายุใกล้ 60 น่าจะเคยได้ยิน) พวกนี้เขาเรียกว่า “Caffeinism” ติดสารกาเฟอีน ถ้าไม่ได้รับกาเฟอีนจะกระสับกระส่ายวิตกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

กาเฟอีนมีโครงสร้างคล้ายคลึงกับแอดโนซีน (Adenosine) ซึ่งเป็นสาร สื่อประสาทชนิดหนึ่งในสมอง โมเลกุลของกาเฟอีนสามารถจับกับตัวรับแอดโนซีน (adenosine recep-tor) ในสมองและยับยั้งการทำงานของแอดโนซีนได้ ผลโดยรวมคือ ทำให้มีการเพิ่มการทำงานของสารสื่อประสาทโดปามีน (dopamine) ซึ่งทำให้สมองเกิดการตื่นตัว นอกจากนี้พบว่า อาจจะมีการเพิ่มปริมาณของซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของผู้บริโภค ทำให้รู้สึกพึงพอใจและมีความสุขมากขึ้น อย่างไรก็ตาม กาเฟอีนมิได้ลดความต้องการ

นอนหลับของสมอง เพียงแต่ลดความรู้สึกเหนื่อยล้าลงเท่านั้น การที่ได้รับกาเฟอีนเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะทนต่อกาเฟอีน (Caffeine tolerance) ต้องกินกาเฟอีนเพิ่มขึ้น ใครที่ติดกาเฟอีน ก็จะมีกาแฟเป็นอาหารหลักเพิ่มขึ้นมา

ที่เขียนมายืดยาวก็จะบอกว่า ต่อไปกาเฟอีนไม่ได้มีแค่เพียงในผลิตภัณฑ์ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมกาเฟอีน แต่เดี๋ยวนี้เขาเอากาเฟอีนไปเติมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นหมากฝรั่งกาเฟอีนสูง เจลลี่빈 (Jelly Bean) วาฟเฟิล (Waffle) มาร์ชแมลโลว์ (Marshmallow) น้ำดื่ม รวมถึงขนมขบเคี้ยวต่างๆ รวมถึงมันฝรั่งแผ่น (Potato chip) การเคี้ยวหมากฝรั่งหนึ่งแผ่นจะได้กาเฟอีนประมาณกาแฟครึ่งถ้วย ถ้าซื้อหมากฝรั่งมาหนึ่งแพ็ค แล้วเล่นเคี้ยววันละแพ็ค ก็จะเหมือนกับได้กินกาแฟ 4 ถ้วยต่อวันเลย องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ก็เริ่มกังวลว่าอาหารพวกนี้จะต้องดูให้เด็กและวัยรุ่นซื้อไปกินกันมากจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เขาเลยจะทำการศึกษาถึงความปลอดภัยในการบริโภคโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น



นับวันก็จะมีผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ออกมาโฆษณาว่ามีกาเฟอีนผสม รวมถึงอาหารที่ดูแล้วน่าจะดีต่อสุขภาพ เช่น ข้าวโอ๊ตบด (Oatmeal) ก็มีบริษัทหนึ่งออกมาโฆษณาว่ากินข้าวโอ๊ตบดของตนหนึ่งถ้วย (หนึ่งหน่วยบริโภค) จะได้กาเฟอีนเท่ากับกินกาแฟหนึ่งแก้ว จะบอกเป็นนัยๆ ว่ากินผลิตภัณฑ์ของตัวเองแล้วจะได้ทั้งประโยชน์ของข้าวโอ๊ต และได้กินกาแฟด้วยว่าอย่างนั้นเถอะ นอกจากนี้ยังมีน้ำเชื่อม (Syrup) ที่มีการผสมกาเฟอีนเข้าไปด้วย ยังดีที่ผลิตภัณฑ์พวกนี้ยังไม่ได้มีการนำเข้ามาขายในเมืองไทย

การที่เหี่ยวเอากาเฟอีนไปผสมในอาหารต่างๆ ทำให้เรามีโอกาสที่จะได้รับกาเฟอีนเข้าไปมากอาจเกิดภาวะพิษจากกาเฟอีน (Caffeine intoxication) ได้ โดยจะมีอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ความคิดและคำพูดสับสน หน้าแดง ปัสสาวะมากผิดปกติ ปวดท้อง หัวใจเต้นแรง ถ้าได้รับในขนาด 150-200 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม อาจทำให้เสียชีวิตได้ ถ้ากินขนาดทำให้เสียชีวิตได้ เช่น เราหนัก 65 กิโลกรัม ก็จะต้องกินกาแฟถึง 150 ถ้วย (กาแฟ 1 ถ้วย มีกาเฟอีนประมาณ 65 มิลลิกรัม) กินขนาดนั้น ไม่บ้าก็เมาแล้ว

เวลาเรดื่มน้ำกาแฟ เราจะรู้สึกถึงความเปรี้ยวไม่มากนัก ยิ่งน้ำก็เพราะกาแฟมีสภาพเป็นกรด เวลาดื่มน้ำกาแฟก็อย่าคิดว่ากำลังดื่มไวน์ เอากาแฟมากลั้วปากเพื่อให้ซาบซึ้งในรสชาติ เดี่ยวเคลือบฟันจะกร่อนทั่วถึงทั้งปาก เขาแนะนำว่าหลังดื่มน้ำกาแฟ ให้เอาน้ำกลั้วปากหรือล้างปาก ใครที่ไม่ชอบความเปรี้ยว ผู้เขียนแนะนำให้ไปดื่มน้ำกาแฟที่เขาชะอะออกมาจากซี่ชะมด เขาว่าเอ็นไซม์ในลำไส้ชะมดจะไปย่อยเมลลิดกาแฟทำให้ความเป็นกรดลดลงไป แก้วหนึ่งไม่แพงหรอกครับ (สำหรับคนเงินเหลือใช้) ทั่วไป



ก็ 90 เหรียญ หรือ 2,700 บาท ถ้าซื้อเอาไปชงเองก็ปอนด์ละ 1,000 เหรียญ บ้านเราเดี๋ยวนี้ก็มีกาแฟซี่ชะมดแล้ว ไม่ต้องไปไกลถึงอินโดนีเซีย อย่างกาแฟดอยช้าง หรือกาแฟหลังสวน จ.ชุมพร เขาทำเป็นฟาร์มชะมดเลย เสนอราคาต่อถ้วยก็ 500-1,000 บาท

แต่ขอโทษ กาแฟซี่ชะมดของอินโดนีเซียที่ว่าแน่ๆ ต้องฉีดช่วยให้กับกาแฟไทยแล้วครับ เพราะเรามี “กาแฟซี่ช้าง” ราคาขายถึงปอนด์ละ 1,100 เหรียญ แพงที่สุดในโลกไปแล้ว ผลิตอยู่ที่ จ.เชียงราย โดย อนันตรา

สามเหลี่ยมทองคำ รีสอร์ท แอนด์ สปา ร่วมกับรีสอร์ทหรูในเครืออนันตรา 4 แห่ง ในมัลดีฟส์เขาใช้ชื่อเรียกกาแฟนี้ว่า แบล็ค ไวออรี่ คอฟฟี่ (Black Ivory Coffee) ถ้วยหนึ่งก็ 1,200 บาท ต่อไปไม่รู้จะมีกาแฟซี่ชะมดออกมาอีกแล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะจริงหรือปลอม แต่กาแฟซี่ชะมด เขามีนักวิทยาศาสตร์ ชื่อ เออิชโร ฟูกุซาคิ และคณะ เขาค้นพบวิธีตรวจสอบว่าเป็นกาแฟซี่ชะมดจริงหรือปลอมได้แล้ว

การจะทำอาหาร

ถ้านอกจากไข่เจียว ไข่ลวก ไข่ต้มแล้ว ก็ดูจะยุ่งยาก เพราะต้องเตรียมเครื่องปรุง ต้องผสม ต้องหมัก ปรุงอาหาร เสร็จก็ต้องไล่เก็บล้าง เครื่องปรุงที่ใช้ก็ตกหล่นเสียของ แต่เดี๋ยวนี้เรามีเครื่องปรุงที่ไม่ใช่เป็นผง เป็นบรรจุซองแล้ว แต่ทำเป็นแผ่น จะเอารสชาติแบบไหน สูตรเซฟมือทอง หรือเซฟกระทะเหล็กก็ได้ แค่อาแผ่นนี้วางบนอาหารไม่ว่าจะเป็นเนื้อ ปลา ไก่ เอาพลาสติกห่ออาหาร (Plastic wrap) มาหุ้ม ใส่ในตู้เย็นสักครึ่งชั่วโมง จากนั้นแค่อาแผ่นเครื่องปรุงออกแล้วเอาอาหารไปปรุงตามที่เราต้องการ ก็เรียบร้อย บริษัทที่ผลิตชื่อว่า Flavorseal ชื่อก็บอกแล้ว

นอกจากนี้เขายังมีผลิตภัณฑ์อื่นๆ มากมาย อาทิ ถุงพลาสติกอบอาหาร ไม่ใช่แค่เอาอาหารใส่ถุงแล้วเข้าเตาอบ แต่ในถุง พลาสติกนั้น เขามีเครื่องปรุงเคลือบไว้ข้างใน แค่อาอาหารใส่ไว้แล้วปิดถุงให้เรียบร้อย เอาเข้าเตาอบแล้วเตรียมรับประทานได้เลย จะได้ไก่หรือเนื้อ ที่รสนุ่ม



กลมกล่อม แสนอร่อย (เขาคูอย่างนั้น) เข้าใจว่าเมืองไทย
ยังไม่มีขายนะครับ

Hybrid or Fusion Food

มีคำสองคำที่ตอนนี้กำลังฮิตอย่างมาก คือ “Hybrid or Fusion Food” Hybrid ถ้าแปลตามศัพท์ ก็คือ
ลูกผสม พันธุ์ทาง อย่างรถยนต์ที่เป็น Hybrid ก็มีการใช้
ทั้งน้ำมันและไฟฟ้าเพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
ด้านพลังงาน ส่วน Fusion ก็คือการรวมเข้าด้วยกันหรือ
หลอมเข้าด้วยกัน ถ้าพูดถึงพลังงานนิวเคลียร์ ก็เป็นการ
เอานิวเคลียสของอะตอมที่เบา มารวมกันเป็นนิวเคลียส
ที่หนักกว่า ผลที่ได้คือพลังงานมหาศาลที่ถูกปลดปล่อย
ออกมา

สองคำนี้ปัจจุบันมีการนำมาใช้ในเรื่องอาหารอย่าง
กว้างขวาง หลายร้านอาหารจะพูดถึงอาหารฟิวส์ชั่น
คำพูดดูหูหนวกใจให้สั่งมาลิ้มลอง ที่จริงอาหารฟิวส์ชั่น



ก็ไม่ใช่อะไรใหม่ เริ่มมา
ตั้งแต่ปี 1970 หรือ
44 ปีมาแล้ว ทำไม
เมืองไทยเพิ่งมาฮิต
ก็ไม่ว่า อาหารที่เป็น
ฟิวส์ชั่นมีทั้งที่เอาชาติ

นั้นมาผสมกับชาตินี้ ยกตัวอย่าง อาหารจีนเสิร์ฟในจาน
อาหารญี่ปุ่นหรือเกาหลี เรียกว่าอาหารสองชาติอยู่ในจาน
เดียวกัน ฟิวส์ชั่นแบบที่สอง เป็นการสร้างสรรค์อาหาร
แบบใหม่ เป็นการประสานวัฒนธรรมของอาหารสองชาติ
เข้าด้วยกัน ตัวอย่างในบ้านเราก็คือ “แกงเผ็ดเปิดอย่าง”
เป็นการผสมผสานแกงเผ็ด กับเปิดอย่างของจีน แกงด้วย

อุ้งนึ่งของเปอร์เซีย หรืออาหารฟิวส์ชั่นญี่ปุ่นผสมเวียดนาม
เอาแผ่นแป้งญวนมาห่อปลาแซลมอนรมควัน อโวคาโด
แตงกวา เนื้อก้ามปู ยังมีอาหารที่รวมกันแล้วทำให้เกิด
เอกลักษณ์ของอาหารใหม่ ตัวอย่างคือ พิซซ่าแคลิฟอร์เนีย
(California pizza) เกิดจากการผสมผสานของอาหาร
แบบอเมริกันตะวันตกเฉียงใต้เข้ากับอาหารเม็กซิโก ที่จริง
เราเองเวลาทำอาหารที่บ้าน ก็ฟิวส์ชั่นเป็นประจำ (มั่ว)
ขึ้นอยู่ว่าจะเจออะไรเหลือในตู้เย็นให้เป็นวัตถุดิบบ้าง

ส่วนอาหารลูกผสมนั้น จะมีความเด่นชัดมาก
มองปุ๊บรู้ปั๊บ ตัวอย่างอาหารที่มีขายในสหรัฐอเมริกา คือ
Ramen Burger แทนที่จะใช้ก้อนขนมปังมาประกบเนื้อบด
พริกก็เอาเส้นราเมนมาทอด ประดับด้วยซอสโชยุแทนขนมปัง
ซะเลย เชื่อว่าคนกินต้องตอคิวกันยาวเป็นชั่วโมงเพื่อขอ
ให้ได้กินสักชิ้น คนที่คิดแบบนี้ได้ถ้าให้เดาว่า เป็นคนชาติไหน
ก็คงมีคนตอบถูกไม่น้อย เชฟที่คิด Ramen Burger
เป็นชาวญี่ปุ่น ชื่อว่า เคอิโสะ ชิมาโมโตะ อีกตัวอย่าง
ที่กำลังขายดิบขายดีตอนนี้ก็มีเลย Cronut ดูภายนอกก็
โดนัทชัดๆ แต่พอกัดเข้าไปดู อ้าว! เป็นครัวซองต์ซะอย่างนั้น
คนคิดก็เข้าใจทำนะ ทำให้คนที่ชอบกิน ครัวซองต์แต่ไม่ชอบ
โดนัท ก็หันมากินโดนัทได้ Cronut ของเชฟ Dominique
Ansel เลยได้รับเลือกเป็นของหวานแห่งปี 2013 ไป จะว่าไป
บ้านเราของหวาน

ก็ไม่น้อย ลองสร้าง-
สรรค์กันดูแล้วตั้งชื่อ
เท่ห์ๆ อาจมีชื่อเสียง
ติดระดับโลก สร้าง
เฟรนไชส์รวยละ
ก็ได้ ใครจะรู้

