

# ดื่มชาเขียวแช่เย็น เป็นอันตรายจริงหรือ?



**ค**งจะเป็นเพราะว่าชาเขียวในท้องตลาดหลากหลายยี่ห้อขายดีขายดี ก็เลยมีการเขียนข้อความและส่งต่อกันทางอีเมล โดยอ้างชื่อหน่วยงานภาครัฐแห่งหนึ่ง ให้ข้อมูลท่านองว่า “การดื่มชาเขียวที่แช่เย็น จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย กล่าวคือ นอกจากไม่ช่วยในการลดอนุมูลอิสระ หรือสารพิษออกจากร่างกายแล้ว ยังก่อให้เกิดการเกาะตัวของสารพิษอันเป็นสาเหตุของมะเร็งอีกด้วย นอกจากนี้ ยังส่งผลให้ไขมันในร่างกายก่อตัวมากขึ้นตามผนังหลอดเลือด และอุดตันตามผนังลำไส้ ทำให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น หลอดเลือดหัวใจอุดตัน มะเร็งลำไส้ เส้นเลือดคับ” เป็นต้น

อีเมลดังกล่าวจะเป็นเรื่องจริงหรือเท็จ มาฟังจากปาก นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

นพ.กฤษดา กล่าวว่า ก่อนอื่นต้องอธิบายเกี่ยวกับชาก่อน ชาแบ่งเป็นประเภทง่าย ๆ ตามปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ มีอยู่ 5 กลุ่ม คือ

- 1.ชาเขียว เป็นชาที่ไม่ได้ผ่านการหมัก
- 2.ชาดำ จะหมักนาน โดนอากาศ ทำให้สารต้านอนุมูลอิสระลดลง
- 3.ชาอูหลง เป็นชาที่หมักส่วนหนึ่ง ไม่ได้หมักส่วนหนึ่ง จะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่ากลุ่มที่ 2 แต่น้อยกว่ากลุ่มแรก
- 4.ชาขาว มาจากส่วนยอดของใบชาที่ยังเป็นตุ่มอยู่เลย ยังไม่ผลิใบ ปีหนึ่งจะเก็บได้ 2 ครั้ง คุณสมบัติก็พอ ๆ กับชาเขียวเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ และ
- 5.ชาสมุนไพร เป็นชาแบบไม่ใช่ชา เช่น ชามะลิ ใบหม่อน เป็นต้น

สารต้านอนุมูลอิสระในชา คือ สารคาเทชิน และอีกตัวคือแทนนินซึ่งมีประโยชน์คือทำให้ลำไส้ปกติไม่แปรปรวน โดยแทนนินจะมีรสฝาด

ชาที่เป็นของขอย หรือหั่นละเอียด จะดีกว่าชาที่กินเป็นใบตรงที่ว่า ชาหั่นละเอียดจะทำให้สารแทนนิน

หรือสารฝาดออกมาเยอะ แต่บางคนอาจจะไม่ค่อยชอบรสฝาดเท่าไร ก็คือถ้าชอบรสอ่อนหน่อย ก็จะมีชาที่เป็นใบ ๆ

วิธีการเลือกชา คือ ไม่ควรเลือกชารสฝาดเกินไป เพราะถ้าชารสฝาดเกินไปอาจจะเป็นกษาคาที่มันทักหรือท้องไว้นานก็ได้ ไม่เลือกชาที่มีรสจางอ่อนจนเกินไป เพราะเท่ากับว่าแทบจะไม่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่เลย ส่วนสีก็พอจะบอกได้ว่า ถ้าสีเข้มน่าจะมีสารแทนนินเยอะ แต่สีจางก็ไม่ได้บอกว่าจะไม่ดีเสมอไป

นพ.กฤษดา บอกว่า สารต้านอนุมูลอิสระคือคาเทชินในชาจะหายไปถ้าโดนความร้อนจัดนานนับชั่วโมง โดยมีงานวิจัยระบุว่า สารต้านอนุมูลอิสระจะหายไปประมาณ 20% หากโดนความร้อนนาน ๆ แต่คนที่ดื่มชาส่วนใหญ่จะชงชาดื่ม ไม่ดื่มชา ดั่งนั้นจึงไม่ค่อยมีปัญหาอะไร

เพราะฉะนั้นที่อีเมลระบุว่า ชาที่แช่เย็น จะทำให้เกิดมะเร็งนั้น ไม่น่าจะเป็นความจริง แต่อย่างไรก็ดี สิ่งที่น่าห่วงในชาเขียวที่เป็นขวด ๆ แช่เย็นคือพวกน้ำตาลมากกว่า เพราะถ้าดื่มในปริมาณมาก ๆ อาจทำให้อ้วนได้

**ใครที่ไม่ควรดื่มชา ?** นพ.กฤษดา กล่าวว่า คนที่มีปัญหาท้องอืดบ่อย ๆ เพราะชาจะทำให้ท้องอืด ถ้าใส่บิบตัว

ไม่คืนัก เด็กก็ไม่ควรดื่ม และคนเป็นโรคหัวใจ ก็ไม่ควรดื่ม เพราะจะทำให้หัวใจเต้นเร็วทำงานหนักขึ้น หญิงตั้งครรภ์ก็เช่นกัน เพราะในชามีกาเฟอีน อาจส่งผลต่อการบิบตัวของมดลูก และไปกระตุ้นตัวอ่อนในครรภ์ได้ อาจส่งผลทำให้คลอดก่อนกำหนดรวมทั้งคนที่ป่วยโรคไต เพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย

แล้วใครที่ควรที่จะดื่มชาบ้าง ? นพ.



กฤษฎดา กล่าวไว้ว่า คนที่อยากจะคุมน้ำหนัก มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า สารแทนนินในชา ถ้ารวมกับ คาเฟอีน ซึ่งมีมันอยู่ในชาทั้ง 2 ชนิด จะช่วยในเรื่องการ เผาผลาญในร่างกาย แต่ไม่ถึงกับช่วยลดน้ำหนัก ดังนั้น คนที่จะคุมน้ำหนักก็สามารถดื่มชาได้ร่วมกับการออกกำลังกาย และอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรดื่มชา คือ คนที่สูบบุหรี่จัด พวกนี้จะมีสารอนุมูลอิสระเยอะ ก็คงต้องการสารคาเทชิน

มากหน่อย ไปช่วยต่อต้านสาร อนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นต้นเหตุ ของมะเร็ง รวมไปถึงคนที่ ต้องใช้สมองเยอะ ๆ จี้ หลง จี้ลืม คาเทชินจะช่วย ถ่วงตะกรันแก็นสมองได้

นพ.กฤษฎดา ยังแนะ เกิดคลื่นมาซ ๆ ให้สารต้าน อนุมูลอิสระในชาเขียวยังคงอยู่ คือ ระหว่างชงชา ให้ใส่มะนาว ลงไปด้วย คือ แทนที่จะกินชา เขียวร้อน ๆ อย่างเดียวก็กินชาผสมมะนาวไปด้วยแต่ถ้าไม่ชอบ รสเปรี้ยวก็ไม่ต้องใส่มะนาวก็ได้

สรุปว่า ชาเขียวแท้เย็นไม่ได้เป็น อันตรายตามที่ข้อความในอินเทอร์เน็ตระบุ แต่ข้อควรระวังก็คือ ปริมาณน้ำตาลในชาเขียวที่เป็นขวดมากกว่า เพราะ หากดื่มมากจนเกินไป และไม่ออกกำลังกาย อาจทำให้ อ้วนได้ ส่วนใครจะดื่มหรือไม่ดื่มชา นั้น ถือเป็นสิทธิ ส่วนบุคคลที่จะใช้วิจารณญาณใคร่ครวญเอง เพราะ เรื่องแบบนี้ไม่มีใครบังคับกันได้.

นพ.พรหม บุญชาญ : สัมภาษณ์



นพ.กฤษฎดา  
ทิวามพูน