ฉบับที่ 22,248 วันเสาร์ที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2553 หน้า 12

'ชาขาว' สร้างประโยชน์ต่อ

คนไทยคุ้นเคยกับการดื่ม "ชา" มานาน หลายคนเลือกดื่มชาเพราะเห็นว่าให้ความสดชื่นที่จะให้ประโยชน์มากกว่าน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มชนิดอื่นอีกหลายชนิด ซึ่งตรงกับงานวิจัยของทั่วโลกที่ทำการศึกษาวิจัยและพบว่าชาเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์มหาศาลต่อผู้ดื่ม ชามีหลายประเภทแต่ที่คุ้นเคยคือชาเขียว ชาดำ และชาขาว โดยชาขาวเป็นชาที่มีคุณภาพนิยมในหมู่ชนชั้นสูง ชาขาวสุดยอดชาที่เรียกว่าซิลเวอร์ นีดเดิล หรือ อินเฉิน ในภาษาจีน เป็นหนึ่งในสายพันธุ์ชาที่หาชากมีรูปลักษณ์เหมือนเข็ม และมีขนสีขาวประกายเงินปกคลุมอยู่ จึงมีชื่อที่เรียกขานว่า "เข็มเงิน" เมื่อชงชาขาวจะได้น้ำชาสีเหลืองทอง มีกลิ่นหอมและรสชาติความอ่อน ๆ

สถาบันค้นคว้าวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยโรงพยาบาลคลีฟแลนด์ นำชาขาวมาวิเคราะห์และวิจัยเปรียบเทียบกับชาเขียว พบว่าชาขาวมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์สูงกว่าชาเขียว 8 เท่า การดื่มชาขาวจึงให้ความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระปรา และให้ประโยชน์มากกว่าชาเขียวหรือชาชนิดอื่น สารในชาขาวช่วยให้เบตาที่เซลล์มีประโยชน์ในลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอลแอลดีแอลหรือไขมันเลว และเพิ่มเอชดีแอลหรือไขมันดี ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไขมันอุดตันหลอดเลือด ขณะที่ข้อมูลในวารสารวิทยาภูมิคุ้มกันทางการแพทย์และโรคภูมิแพ้ฉบับประจำเดือน พ.ย. ระบุว่า สารคาเทชินในชาขาว โดยเฉพาะอีจีซีจีมีสรรพคุณป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ผลจากการทดลองแสดงให้เห็นว่า ชาขาวเข้มข้นช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อเอชไอวีจับตัวกับเซลล์เม็ดเลือดขาว ชนิดที่มีความสำคัญต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายที่เรียกว่า "ทีเซลล์" ซึ่งเป็นด่านแรกที่ทำให้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้

ล่าสุดผลงานการวิจัยจากสิงคัน ยูนิเวอร์ซิตี้ ประเทศอังกฤษ ระบุว่า การดื่มชาขาวมีผลดีต่อสุขภาพของคนเรามากมายไม่ว่าจะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง การเกิดโรคไขข้ออักเสบ และลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า นักวิจัยได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณสมบัติและสารอาหารจากพืชผักชนิดต่าง ๆ กว่า 21 ชนิดและสารสกัดจากสมุนไพรประเภทต่าง ๆ ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายคนอย่างไร ซึ่งจากผลงานวิจัยพบถึงประโยชน์ของสารอาหารที่อยู่ในชาขาวในปริมาณมากกว่าพืชและสารสกัดจากสมุนไพรชนิดอื่น ๆ

ซึ่งเดิมเอ็น เดอพลัน จาก สกูล ออฟ ไลฟ์ ไซเอนซ์ สิงคัน ยูนิเวอร์ซิตี้

เผยว่า สารประกอบในชาขาวจะช่วยป้องกันการทำงานของเอนไซม์ที่จะเข้าไปทำลายชั้นอีลาสติน และคอลลาเจน ซึ่งเอนไซม์ทั้ง 2 ชนิด คือ อีลาสเตส และคอลลาจีเนส สามารถทำงานจะส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยวย่น มากไปกว่านี้เอนไซม์ยังมีผลต่อการทำงานของข้อต่อกระดูก ทำให้ไขข้ออักเสบ หรือที่รู้จักกันดีว่าโรครูมาตอยด์ และเป็นที่ทราบกันดีว่าการทำงานของเอนไซม์และปฏิกิริยาการรวมตัวกับออกซิเจนของสารในร่างกาย หรือที่เรียกว่าปฏิกิริยาออกซิเดชั่น เป็นสิ่งสำคัญของการทำงานหลัก ๆ ในร่างกายคน แต่ถ้าปฏิกิริยาเหล่านี้มีมากเกินไปหรือผิดปกติจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

ในด้านความงาม สารแอนตี้ออกซิแดนท์ในชาขาว จะช่วยปกป้องผิวจากภายในโดยป้องกันการสูญเสียโปรตีนในชั้นผิวจากกระบวนการออกซิเดชั่น มีส่วนในการปกป้องเซลล์ผิว อันเป็นสาเหตุของการเกิดริ้วรอยหรือจุดด่างดำ พัฒนาระบบภูมิคุ้มกันผิว ยับยั้งอนุมูลอิสระที่มีสาเหตุมาจากรังสียูวี ซึ่งหากระบบภูมิคุ้มกันของเซลล์ผิวยังทำงานได้ปกติ ถือเป็นส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง และช่วยให้ต่อมน้ำเหลืองขจัดสารพิษออกจากผิว ทำให้ผิวไม่เหี่ยวย่น สรรพคุณของชาขาวอีกประการหนึ่งคือช่วยลดน้ำหนัก จากการวิจัยพบว่าสารกาเฟอีนและสารคาเทชิน ในชาขาวทำให้เมตาบอลิซึมในร่างกายดีขึ้น เผาผลาญพลังงานได้มาก เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง โดยที่ไม่มีผลกระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจ