

เมก้าจอร์จี่ 'ชาขาว'



● คนไทยอาจจะคุ้นเคยกับ "ชา" ว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มเพื่อความสดชื่น และน่าจะมึประโยชน์กว่าน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มอื่นๆ อีกหลายชนิด แต่คุณทราบหรือไม่ว่า มีงานวิจัยทั่วโลกที่ศึกษาพบว่า "ชา" เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์มหาศาลต่อผู้ดื่ม

"ชา" มีหลายประเภท แต่ที่คุ้นเคยย่อมหนีไม่พ้นชาเขียว ชาดำ และชาขาว โดย "ชาขาว" (White Tea) เป็นชาที่มีคุณภาพ เป็นที่นิยมในหมู่ชนชั้นสูง "ชาขาว" สุดยอดชาที่เรียกว่า

Silver Needle หรือ Yinzhen ในภาษาจีน นับเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ชาที่หายากมีรูปลักษณ์เหมือนเข็มและมีขนสีขาวปกคลุมอยู่ จึงมีชื่อที่เรียกขานกันว่า "เข็มเงิน" เมื่อชงชาขาวจะได้น้ำชาสีเหลืองทอง มีกลิ่นหอมและรสชาติ

หวานอ่อนๆ

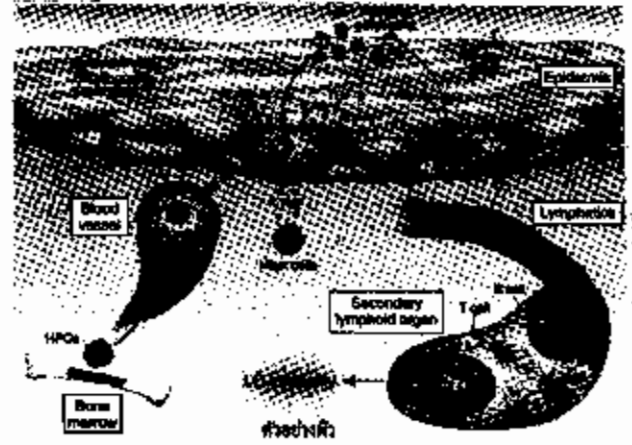
ถ้าสุดผลงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยสิงคโปร์ ประเทศอังกฤษ ระบุว่า การดื่ม "ชาขาว" มีผลดีต่อสุขภาพของคนที่อายุมากกว่า 40 ปี จะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ การเกิด

โรคไขข้ออักเสบ และลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าอีกด้วย หรือจะดื่มบ้างก็วิจัยได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณสมบัติและสารอาหารจากพืชชนิดต่างๆ กว่า 21 ชนิด และสารสกัดจากสมุนไพรประเภทต่างๆ ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายคนอย่างไร

ซึ่งจากผลงานวิจัยก็พบถึงประโยชน์ของสารอาหารที่อยู่ในชาขาวในปริมาณมากกว่าพืชและสารสกัดจากสมุนไพรชนิดอื่นๆ

โดย ศ.ตีแกลน บุงคอน จาก School of Life Science Kingston University เกิดเผยว่า สารประกอบในชาขาวจะช่วยป้องกันการทำงานของเอนไซม์ที่จะเข้าไปทำลายชั้นอีลาสติน (Elastin) และคอลลาเจน (Collagen) ซึ่งถ้าเอนไซม์ทั้ง 2

ชนิดสามารถทำงานจะส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยวย่นมากไปกว่านั้นเอนไซม์ยังมีผลต่อการทำงานของข้อต่อกระดูก ทำให้ไขข้ออักเสบ หรือที่รู้จักกันดีว่าโรครูมาตอยด์ และเป็นที่ยอมรับกันดีว่าการทำงานของเอนไซม์และปฏิกิริยาการรวมตัวกับออกซิเจนของสารในร่างกาย หรือที่เรียกว่าปฏิกิริยาออกซิเดชัน (oxidation activity) เป็นสิ่งสำคัญของการทำงานหลักๆ ในร่างกายคน



แต่ถ้าปฏิกิริยาเหล่านี้มีมากเกินไปหรือผิดปกติก็จะทำให้



เกิดผลเสียต่อร่างกาย

ในด้านความงาม สารแอนตี้ ออกซิแดนท์ในชาขาว จะช่วยปกป้อง ผิวจากภายใน โดยป้องกันการสูญเสีย โปรตีนในชั้นผิวจากกระบวนการออกซิเดชั่น มีส่วนในการปกป้องเซลล์ผิว อันเป็นสาเหตุของ การเกิดริ้วรอยหรือจุดด่างดำ พัฒนาระบบภูมิคุ้มกันผิว ยับยั้งอนุมูลอิสระที่มีสาเหตุมาจาก รังสียูวี ซึ่งหากระบบภูมิคุ้มกันของเซลล์ผิวยัง ทำงานได้อย่างปกติ ถือเป็นส่วนช่วยในการ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง และช่วยให้ ต่อมน้ำเหลืองขจัดสารพิษออกจากผิว ทำให้ผิว ใสแฉ่งกระจ่าง

สรรพคุณของชาขาวอีกประการหนึ่ง คือ ช่วยลดน้ำหนัก จากการวิจัยยังพบอีกว่าสาร กรดเฟอิกและสารคาเทชิน ในชาขาวทำให้ไมตา ขอลิซึมในร่างกายดีขึ้น เผาผลาญพลังงานได้ มาก เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง โดยที่ไม่มีผล กระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจ



เส้นใยชาขาว