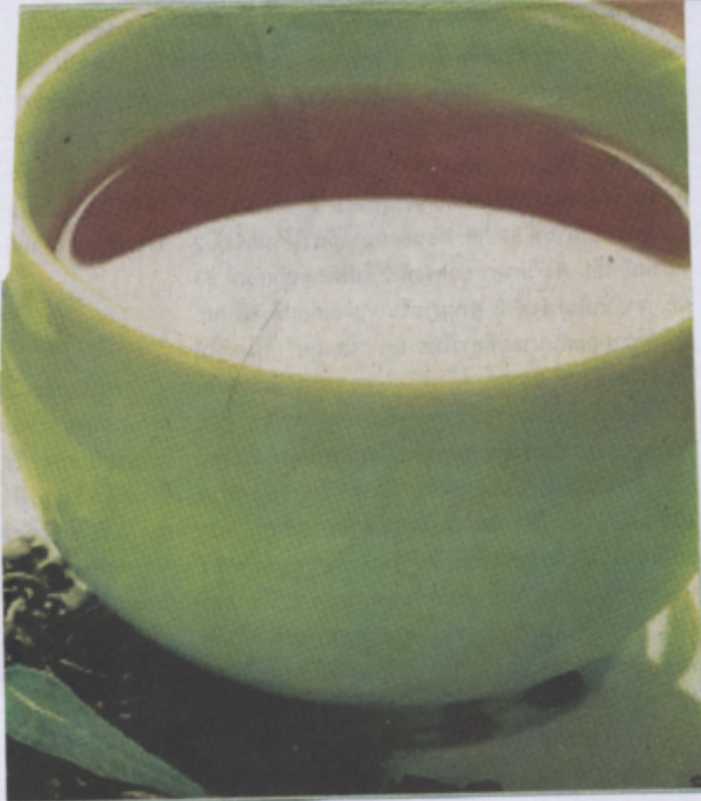


ชาเขียว

ต้านมะเร็งในคนได้จริงหรือ?



ยุคสมัยนี้ใครไม่รู้จักชา เขียนับว่าเซต็มที่ เรียกว่าร้านขายเครื่องดื่มหรือร้านสะดวกซื้อแทบทุกร้านต้องมีชาเขียวพร้อมดื่มสารพัดรสชาติไว้จำหน่าย ทั้งๆ ที่สมัยก่อนคน

ไทยเรารู้จักแต่ชาจีน ชาอังกฤษ ชาดำเย็น ชาเย็น แต่ปัจจุบันนี้จะหาชาพวกที่ไว้แบบพร้อมดื่มยังหายากกว่าหาชาเขียว คนส่วนใหญ่รู้ว่าการดื่มชาเขียวส่งผลดีต่อสุขภาพ ตั้งแต่โบราณกาลมีการใช้ชาเป็นทั้งเครื่องดื่มและเป็นยา ชาเขียวซึ่งเป็นที่ไม่ผ่านการหมักประกอบด้วยสารหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตัวสำคัญคือสารโพลีฟีนอล พระเอกของสารในกลุ่มนี้มีชื่อว่า "คาทาซิน" เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งพบมากในชาเขียว งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าสารคาทาซินยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งผิวหนัง ปอด ช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ตับอ่อน และเต้านม



รู้จักมะเร็ง
นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

การศึกษาในมนุษย์ทั้งในแง่ระบาดวิทยา และการวิจัยในระดับคลินิกยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าชาเขียวช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งหรือช่วยลดความเสี่ยงเกิดมะเร็ง รวมถึงไม่สามารถยับยั้งหรือรักษาโรคมะเร็งในคนได้แต่อย่างใด

มนุษย์ทั้งในแง่ระบาดวิทยาและการวิจัยในระดับคลินิกยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน ณ เวลานี้ว่าชาเขียวช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งหรือช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง รวมถึงไม่สามารถยับยั้งหรือรักษาโรคมะเร็งในคนได้แต่อย่างใด จำเป็นต้องรอการวิจัยทางคลินิกแบบสุ่มและควบคุมตัวแปรต่างๆ ในอนาคต แม้ว่าปัจจุบันจะมีบางรายงานที่สนับสนุนแต่ด้วยความหลากหลายของตัวแปรต่างๆ ในงานวิจัยเหล่านั้นจึงยังไม่สามารถสรุปได้ สถาบันมะเร็งแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกาและสมาคมโรคมะเร็งแห่งประเทศไทยจึงยัง

ไม่มีคำแนะนำอย่างเป็นทางการว่าการบริโภคชาสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งประเภทต่างๆ ในคนได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม หากจะบริโภคชาเขียวเพื่อบำรุงสุขภาพในด้านอื่นๆ โดยหวังผลจากคุณสมบัติการต่อต้านอนุมูลอิสระ ก็มีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับชาเขียวที่อยากให้ผู้รับทราบ จากงานวิจัยของไทยพบว่าสภาวะที่เหมาะสมต่อการสกัดสารคาทาซินจากชาเขียวคือ ที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที โดยใช้อัตราส่วนของใบชาที่เหมาะสมคือใบชา 1 กรัมต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร จะทำให้ได้สารคาทาซินออกมาในน้ำชามากที่สุด แต่ในอุตสาหกรรมการผลิตชาเขียวพร้อมดื่มมีการหมักการฆ่าเชื้อที่มักใช้อุณหภูมิสูงกว่า 120 องศา

[ต่อฉบับหลัง]

๘๘๘๑๑๗

๐๘

๘ กันยายน ๐๗ ปีที่

เชลเซียส ทำให้สารคาทาซินบางส่วนมีการสลายตัว นอกจากนั้นในการผลิตมักมีการเติมน้ำตาลเพื่อให้รสชาติดีขึ้น ซึ่งน้ำตาลจะทำปฏิกิริยากับสารคาทาซินส่งผลต่อการคงตัวของสารคาทาซินเช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้นวิธีการเก็บและการขนส่งที่ไม่ถูกต้องก็ยังมีผลให้สารคาทาซินสลายตัวเช่นเดียวกัน ดังนั้น ถ้ามีเวลาเพียงพอก็ขงเองกินเองตามวิธีที่บอกก็จะส่งผลต่อสุขภาพมากกว่าซื้อชาเขียวพร้อมดื่มกินนะครับ...เชื่อผมสิ

๘๘๘๑๑๗