

เตลีหิวส์

ฉบับที่ 23,349 วันจันทร์ที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 25



คุณค่าน่ารู้ของ “ชาอู่หลง”

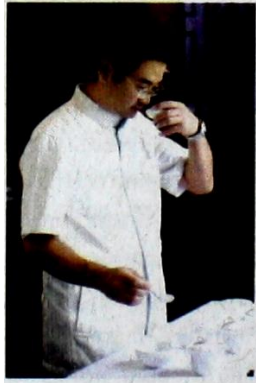
ชา เครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ครองใจผู้คนในหลายเชื้อชาติมาช้านาน เพราะนอกจากจะมีสรรพคุณที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรคต่างๆ แล้ว ยังมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประโยชน์ของชาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับในระยะหลังๆ มานี้ผู้คนเริ่มตระหนักและกลับมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น อาหารที่มีประโยชน์และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอย่าง “ชา” จึงกลายเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมของคนรุ่นใหม่ที่ยังรักสุขภาพ

หากเอ่ยถึงชา “ชาอู่หลง” จัดว่าเป็นเครื่องดื่มซึ่งคงความเป็นเอกลักษณ์ เพราะเป็นชาที่คัดเลือกเฉพาะใบอ่อนที่สมบูรณ์ ผ่านกระบวนการแบบกึ่งหมักแล้วจึงอบแห้ง ให้รสชาติระหว่างชาสดและชาหมัก จึงจัดได้ว่าเป็นชาที่กลมกล่อมที่สุดในบรรดาชาจีน เมื่อดื่มแล้วกลิ่นหอมชุ่มคอจะติดอยู่เป็นเวลานาน ที่สำคัญมีสรรพคุณในการช่วยป้องกันและบำบัดโรคต่างๆ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยืนยันถึงประโยชน์มากมาย แต่ที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางคือการลดการดูดซึมไขมันและช่วยควบคุมน้ำหนักได้

จากหน่วยงานการวิจัยพบว่า ชาที่มีการผ่านกระบวนการหมักเพียง



บางส่วนอย่างชาอู่หลงนั้น ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีเกิดสารใหม่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่เรียกว่า สารกลุ่มโพลีเมอร์ไรซ์ โพลีฟีนอล หรือ โอทีพีที (OTPP; Oolong Tea Polymerized Polyphenol) ซึ่งเป็นสารที่พบในชาอู่หลงเท่านั้น มีผลลดการดูดซึมไขมัน ลดและควบคุมไขมันในเลือด ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ภายหลังการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ลดระดับน้ำตาล



ในเลือด ลดความดันโลหิต รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย นอกจากนี้ชาอู่หลงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยต่อต้านริ้วรอยที่เกิดจากการเผชิญกับรังสีอัลตราไวโอเล็ต ความเครียด หรือมลภาวะต่างๆ จึงช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย

มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกหลายการศึกษา แสดงให้เห็นผลของการดื่ม

OTPP เป็นสารที่พบในชาอู่หลงเท่านั้น มีผลลดการดูดซึมไขมัน ลดและควบคุมไขมันในเลือด ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ภายหลังการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

ชาอู่หลงต่อการลดความอ้วนในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน การศึกษาของ Rong-rong H และคณะ พบว่าการบริโภคชาอู่หลงวันละ 8 กรัม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า 1 กิโลกรัม ไขมันสะสมในร่างกายน้อยลง 12% และมีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวที่ลดลง ส่วนการศึกษาของ Junichi N และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลงที่มี OTPP ปริมาณสูง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ช่วยลดไขมันในช่องท้อง (Visceral fat) ลดลง โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Maekawa T และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลงทำให้น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย มวลไขมันรวมในร่างกาย ไขมันในช่องท้อง เส้นรอบวงเอว เส้นรอบวงสะโพกและความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังลดลง และมีความปลอดภัยในการบริโภค สอดคล้องกับการศึกษาของ Nakamura J และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลง สามารถลดไขมันสะสมในช่องท้อง และขนาดรอบวงเอว ดังนั้นการดื่มชาอู่หลง จึงน่าจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันและบำบัดภาวะอ้วนลงพุง หรือ Metabolic syndrome ได้

เอกสารอ้างอิง

- Junichi N, Takanori T, Keiichi A, et al. *Jpn Pharmacol Ther* 2007; 35: 661-71.
- Maekawa M, Teramoto T, Nakamura J, et al. *Effect of long-term intake of "KURO-Oolong tea OTPP" on body fat mass and metabolic syndrome risk in over weight volunteers. Jpn Pharmacol Ther* 2011; 39: 889-900.
- Nakamura J, Abe K, Ohta H and Kiso Y. *Lowering Effects of the OTPP (Oolong Tea Polymerized Polyphenols) Enriched Oolong Tea (FOSHU "KURO-Oolong Tea OTPP) on Visceral Fat in Over Weight Volunteers. Jpn Pharmacol Ther* 2008; 36(4).
- Rong-rong H, Ling C, Bing-hui L, Yokichi M, Xin-sheng Y, Hiroshi K. *Beneficial effects of oolong tea consumption on diet-induced overweight and obese subjects. Chin J Integr Med* 2009; 15(1): 34-41.