



ชา สมุนไพรในชีวิตประจำวัน

คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน ม.มหิดล

(รศ.ดร.วันดี กุญชรพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล)



ชา หรือเมี่ยง เป็นไม้พุ่ม ใบรูปไข่มีลักษณะหนาเหนียว ดอกมีขนาดใหญ่ สีขาว กลิ่นหอม ผลมีลักษณะเป็นกล่อ่ง มีเมล็ดกลมขนาดใหญ่ หนึ่งผลมี 1-3 เมล็ด ต้นชามีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แก่ ประเทศจีน และอินเดีย แต่ปัจจุบันมีปลูกทั่วไปในประเทศไทย มีปลูกมากที่จังหวัดเชียงใหม่ ต้นชาจะเจริญเติบโตได้ดีในที่สูงความสูงเขาที่มีดินอุดมสมบูรณ์ และฝนตกชุก การปลูกชาจะต้องคอยหมั่นเก็บกิ่งก้านอยู่เสมอ เพื่อให้ต้นชาผลิบอด และใบอ่อนอยู่เรื่อย ๆ เพื่อความสะดวกในการเก็บใบ การเก็บใบชานิยมเก็บใบที่อยู่ส่วนยอดของต้นหรือกิ่งก้าน โดยจะเลือกเก็บใบเพียงบางส่วนเหลือไว้บางส่วน เพราะจะทำให้ได้ใบชาที่มีคุณภาพดี การเก็บใบมักเก็บเว้นระยะห่างกันประมาณ 7-10 วัน.

ใบชาที่ขายกันอยู่ในท้องตลาดมีอยู่ 2 ชนิดคือ ชาจีน และฝรั่ง ชาทั้งสองชนิดได้มาจากพืชชนิดเดียวกัน แต่กรรมวิธีในการผลิตต่างกัน ชาจีนส่วนใหญ่ปลูกและผลิตในประเทศจีน และญี่ปุ่น เมื่อเก็บใบชามาจากต้นแล้วต้องรีบนำมาทำให้แห้งโดยเร็ว โดยนำมาคั่ว เพื่อทำลายเอนไซม์ที่มีอยู่ในใบชาให้หมดไป เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหมัก ในการคั่วใบชาไม่นิยมใช้ความร้อนสูงเกินไป การคั่วจะทำให้ใบชาหดตัว เพราะน้ำในใบถูกคายออกมา เมื่อนำใบชาที่ได้มาชงกับน้ำ ใบจะแผ่ออก ชาจีนที่มีคุณภาพดี เมื่อชงน้ำแล้วจะให้รสชาติที่รสหวานปนเปรี้ยว ชาจีนมีทั้งชากลิ่นซึ่งมีรสหอมและชาคอซึ่งเมื่อดื่มแล้วทำให้ชุ่มคอ.

ตามที่กล่าวไว้ในตอนที่แล้วว่าใบชาที่ขายกันอยู่ในท้องตลาดมีสองชนิด คือ ชาจีน และชาฝรั่ง ชาฝรั่ง ส่วนใหญ่ปลูกในประเทศอินเดีย และศรีลังกา เมื่อเก็บใบชาจากต้นแล้ว จะนำมากรองสุ่ม ๆ กันเพื่อให้เกิดการหมัก และต้องขยี้ใบให้เซลล์แตกและเกิดการออกซิไดส์ เพื่อช่วยเร่งให้เกิดการหมักเร็วขึ้น เมื่อเกิดการหมักจนได้กลิ่นหอมตามต้องการแล้ว จึงนำใบชามาทำให้แห้งโดยใช้ความร้อน น้ำชาสามารถใช้เป็นเครื่องดื่มได้ทั้งในรูปแบบชาร้อนและชาเย็น เมื่อดื่มน้ำชาแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หายง่วง ถ้าดื่มมาก ๆ ก่อนนอน อาจทำให้นอนไม่หลับได้.

ใบชา ประกอบด้วยสารสำคัญ คือ คาเฟอีน ประมาณร้อยละ 1-4 นอกจากนี้ยังมีทีโอโบรมีน ทีโอฟิลลีน แชนทีน และกรดแกลโลแทนนิก ซึ่งมีรสฝาดและมีฤทธิ์ฝาดสมานอยู่ประมาณร้อยละ 15 นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหยสีเหลืองซึ่งมีกลิ่นหอมอีกประมาณร้อยละ 0.75 ส่วนในเมล็ดชาจะประกอบด้วยน้ำมันซึ่งนำมาใช้ทำเนยเทียมได้ คาเฟอีนเป็นแอลคาลอยด์ที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายตื่นตัว กล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น จึงทำให้ผู้ดื่มน้ำชารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า.

ตามที่กล่าวมาแล้วว่า คาเฟอีน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่มีอยู่ในใบชา มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้สารคาเฟอีนและทีโอฟิลลีนในใบชายังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะได้ ดังนั้นผู้ที่ดื่มน้ำชามาก ๆ จะถ่ายปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ กรดแกลโลแทนนิก ซึ่งเป็นสารในกลุ่มแทนนินที่มีอยู่ในใบชาในปริมาณสูง สารนี้มีฤทธิ์ฝาดสมาน ดังนั้นใบชาจึงสามารถนำมาใช้แก้โรคท้องร่วงในกรณีที่ไม่รุนแรงและไม่เกิดจากการติดเชื้อได้ ผู้ที่ดื่มน้ำชาเป็นประจำและดื่มชาที่ขมแก่ ๆ อาจทำให้ท้องผูกได้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากสารแทนนินในใบชานั่นเอง อนึ่ง การชงชาสำหรับใช้ดื่มนั้น ควรดื่มชาที่ขมใหม่ ๆ เพราะเมื่อคั่งทิ้งไว้นาน น้ำชาที่ได้จะมีรสฝาด ไม่น่าดื่ม เนื่องจากมีสารแทนนินละลายออกมามาก.

ใบชา นอกจากจะให้ประโยชน์เป็นยาแก้ท้องร่วงชนิดที่ไม่รุนแรง ซึ่งไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแล้ว กากใบชาที่เหลือจากการชงน้ำดื่มแล้วยังสามารถนำมาใช้พอกแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้อีกด้วย ฤทธิ์ฝาดสมานของแทนนินในใบชาจะทำให้โปรตีนบริเวณแผลจับตัวกันเร็วขึ้น จึงช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนี้กากเมล็ดชาที่เหลือจากการบีบน้ำมันออกแล้วจะมีสารซาโปนินอยู่ สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นสารชะล้างได้ หญิงชาวจีนนิยมใช้กากเมล็ดชาสระผม ซึ่งเรียกกากชานี้ว่าแต้โค น้ำมันที่เหลือติดอยู่ที่กากจะช่วยทำให้ผมเป็นเงางามอีกด้วย จึงอาจกล่าวได้ว่าชาเป็นสมุนไพรในชีวิตประจำวันที่น่าสนใจอีกชนิดหนึ่ง.