

เดลินิวส์

ฉบับที่ 17,676 วันศุกร์ที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2541

ราคา 8 บาท DAILY NEWS

ดื่มชาอย่างไร ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชา เป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มกันแพร่หลายทั่วโลกเป็นเวลานานมาแล้ว แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าการเลือกดื่มชาประเภทใดจึงจะช่วยบำรุงสุขภาพได้ ในใบชาจะประกอบด้วยสารเคมีที่มีชื่อว่า Polyphenol มีคุณสมบัติเป็นสาร antioxidants หรือที่รู้จักกันดีว่าเป็น "สารต้านมะเร็ง" นั่นเอง จากผลการทดลองในประเทศสหรัฐอเมริกา และจีน พบว่าการดื่มชาเขียว (Green tea) คือชาที่ได้จากการนำเอาใบชาสดมาผ่านกระบวนการอบ เพื่อลดความชื้นเพียงอย่างเดียว โดยไม่ผ่านกระบวนการหมัก การดื่มชาเขียว 2 ถ้วยต่อวัน จะช่วยลดอัตราการเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งในช่องปาก, หลอดอาหาร, กระเพาะอาหาร และมะเร็งในลำไส้ลงได้ถึง 32% และลดอัตราการเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในท่อทางเดินปัสสาวะ (urinary tract cancer) ลงได้ถึง 63% นอกจากนี้ในประเทศญี่ปุ่นยังพบว่า การดื่มชาเขียว 9

ถ้วย/วัน จะช่วยลดระดับคลอเรสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้ ป้องกันการอุดตันในเส้นเลือด โดยเฉพาะลดความเสี่ยงในการแตกของเส้นเลือดในสมองลงได้ถึง 2 เท่าของคนปกติ สำหรับชาประเภทอื่น เช่น ชาเหลือง (Yellow tea) ชาแดง (Red tea) และชาดำ (Black tea) มีความแตกต่างจากชาเขียว (Green tea) คือ เป็นชาที่ผ่านกระบวนการหมักที่ระยะเวลาขึ้นตามลำดับ ในระหว่างการหมักจะเกิดการเปลี่ยนสาร Polyphenol ไปเป็นสารที่มีชื่อว่า Theaflavin และเปลี่ยนต่อไปเป็น Thearubigin ตามลำดับ ทำให้ได้ชาที่มีลักษณะสีเข้ม รสเข้มข้น และมีกลิ่นหอมขึ้น แต่ปริมาณ Polyphenol ในชาก็จะหมดไปทำให้ขาดลักษณะของการต้านมะเร็งลง ดังนั้นการดื่มชาเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงควรเลือกดื่ม ชาเขียว มากที่สุด.