

ชาเขียว 'บาร์เลย์'

ตะลึง...

สรรพคุณ 'ชะลอความแก่'

● ภาวิณี เจริญยิ่ง ●

ที่ ผ่านมาระสชาเขียวมาแรงมาก ที่เห็นกันบ่อยๆ และทำการค้าจนประสบความสำเร็จไปตามๆ กันคือ 'ชาเขียวใบหม่อน' ซึ่งรสชาติดีนี่เอง ชาเขียวของญี่ปุ่นนั้นแหละ แต่ชาเขียวอีกตัวที่เชื่อว่าในอนาคตอันใกล้ถ้ามีผู้เห็นการณ์ไกลนำไปผลิตในเชิงอุตสาหกรรมรับรองรายแน่คือชาเขียวใบข้าวบาร์เลย์ เนื่องจากสรรพคุณของใบข้าวบาร์เลย์มีมากมาย และโดนใจคนไม่ยากแก่ทั้งหลาย

ผู้ที่รู้เรื่องชาเขียวใบข้าวบาร์เลย์ดีที่สุดคือ 'ดร. ปัทมา ศิริชัยญา' อาจารย์จากสถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรลำปาง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งเป็นคนท้าววิจัยเกี่ยวกับใบข้าวบาร์เลย์นี้มากับมือ และยังนำมาผลิตทำเป็นผงพร้อมชงดื่มไว้ให้ผู้คนสนใจซื้อไปดื่มกัน

ดร.ปัทมาบอกถึงสรรพคุณของใบข้าวบาร์เลย์ว่า มีสารเบต้ากลูแคน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติในการช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย โดยการเพิ่มการหลั่งของกรดน้ำดีจากลำไส้ ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลและไขมัน และเพิ่มการสร้างกรดไขมันที่มีไม่ไม่อิ่มตัวต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยปรับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดความดันโลหิตได้เหมาะกับการนำมาใช้ในการบำบัดอาการของโรคเบาหวานได้อีก ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด นอกจากนี้ยังมีวิตามินอี ซึ่งเป็นวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ ช่วยในการลดหรือป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และต่อกระดูก ช่วยเร่งออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ ทำให้แผลเป็นหายเร็วขึ้น ช่วยในการจับตัวของรกกกับผนังมดลูก และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ไม่ใช่สรรพคุณจะมีแค่นั้น ดร.ปัทมายังช่วยให้ฟังอีกว่า ใบข้าวบาร์เลย์มีสาร 2'-O-glycosyliso vitexin Z2-O-GIVx ซึ่งเป็นสารที่ต้านอนุมูลอิสระ และยังมีคลอโรฟิลล์ ช่วยในการกระตุ้นการเจริญและซ่อมแซมส่วนของเนื้อเยื่อในร่างกายและสร้างเม็ดเลือดแดง โดยคลอโรฟิลล์จะจับตัวกับสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ที่สำคัญในใบข้าวบาร์เลย์ยังพบเอนไซม์ superoxide dimutase (SOD) ซึ่งชะลอความแก่ได้ และทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น

การทำใบชาเขียวจากข้าวบาร์เลย์นั้น จะว่าอยากก็ยากจะว่าง่ายก็ง่าย อย่างที่ ดร.ปัทมาอธิบายว่า ต้องใช้ต้นข้าวบาร์เลย์อ่อนอายุประมาณ 15-20 วัน ตัดใบข้าวบาร์เลย์ แล้วเลือกใบข้าวที่สะอาดปราศจากโรคและแมลงมาล้างทำความสะอาด จากนั้นหั่นใบข้าวให้มีความยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร นำไปข้าวที่หั่นมาวัดในกระทะ

โดยใช้ไฟอ่อนจนแห้ง แล้วเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิดไม่มีอากาศเข้าได้

ดร.ปัทมาบอกว่า ในเมืองไทยมีการผลิตข้าวบาร์เลย์ปลูกและวิจัยกว่า 20 ปีแล้ว รวมทั้งระยะเวลาการส่งเสริม ส่วนผลิตภัณฑ์ จะส่งเข้าสู่อุตสาหกรรมทำเบียร์ และการทำมอลต์ แต่ไทยไม่ใช้ชดหนาว เมล็ดพันธุ์ที่ปรับปรุง หรือคัดเลือกได้ก็จะได้เป็นบางปี แต่ในบางปีมีปัญหาเรื่องอากาศไม่เย็นจัด หรือมีปัญหาเรื่องโปรตีน หรือเมล็ดลีบค่อนข้างสูง ทำให้ไม่สามารถเข้าสู่โรงมอลต์ได้

ด้วยเหตุนี้เองทาง ดร.ปัทมาจึงได้คิดหาทางแก้ไขเพื่อช่วยเกษตรกรที่ปลูกแล้วไม่สามารถขายได้ ซึ่งผลจากการทำวิจัยพบว่าต้นอ่อนของข้าวบาร์เลย์ในพืชตระกูลหญ้า ที่เรียกว่า สารเบต้ากลูแคนจะมีประโยชน์ในเรื่องช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งก็มีวิตามินค่อนข้างเยอะ เป็นการนำเอาข้อดีของมาทำให้เกิดประโยชน์

โดยเรามาพร้อมกับวิทยาการของการผลิตชา ต้นอ่อนข้าวบาร์เลย์มีโปรตีนสูงก็นำมาผลิตชาเขียวใช้การเก็บสด แล้วคั่วในกระทะ ตั้งแต่สดจนแห้ง เราจะเน้นวิทยาการทำชาที่เรียนรู้มาจากจีน ส่วนการใช้ข้าวบาร์เลย์ต้นอ่อนก็ทำร่วมกับต่างประเทศที่วิจัยด้วยกัน

เมื่อถามว่าถ้าเทียบกับชาเขียวอื่นๆ อย่างชาเขียวใบหม่อน ดีกว่ากันอย่างไร

ดร.ปัทมาแจกแจงอย่างละเอียดว่า ชาเขียวทั้งหลายเหล่านั้นดี เพราะมีสารแอนต็อกซิเจนต์ส่วนหนึ่ง แต่ไม่ได้ทำมาจากใบอ่อนมาจากใบเขียวทั้งหมด ซึ่งชาเขียวจริงๆ จะต้องใช้ใบอ่อนของต้นชา หัวชา หรือยอดชา ข้อดีคือ ชาทั่วไปจะมีวิตามินหรือสารแอนต็อกซิเจนต์ แต่ชาใบข้าวบาร์เลย์ดีกว่านั้นอีก เนื่องจากมีเบต้ากลูแคนกับเอมไซม์ตัวหนึ่ง คือ เอสโอดี ซูเปอร์ออกซิเจนต์ ไดมูเตส ช่วยเรื่องผิวพรรณ ให้เซลล์เต่งตึง ชะลอความแก่ นิยมใช้ต้นอ่อน หรือกล้าอ่อน มาบำรุงผิว อย่างที่ประเทศอเมริกานำมาใช้ผสมกับเครื่องสำอาง นี่คือข้อแตกต่างกัน

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องชาเพราะได้ศึกษาและไปดูงานด้านนี้มาโดยเฉพาะ ดร.ปัทมาอธิบายเรื่องชาให้ฟังว่า มีชา 3 ประเภท ประเภทแรกคือ ชาเขียวเก็บสดทำเลย ประเภทสอง ชากิ่งหมัก หรือชาจีนทั่วไป ประเภทสามคือ ชาหมัก หรือเรียกว่าชาฝรั่ง หรือชาดำ ซึ่งชาจีนจะมีแทนนินค่อนข้างสูงเป็นสารที่อยู่ในใบชาอยู่แล้ว มีประโยชน์ถ้าทานจำนวนน้อย แต่ถ้าทานมากมีโทษ ทำให้ท้องผูก แต่ชาใบข้าวบาร์เลย์ไม่มี กลัสมิเบต้ากลูแคนกระตุ้นอีกแบบ เป็นการใช้ประโยชน์ที่ต่างมูกัน แล้วแนวโน้มทางการตลาดของชาเขียวใบบาร์

เลย์ตีใหม่ ดร.ปัทมาตอบว่า "ชาเขียว ถ้ามองใน การทดแทนการนำเข้าจากต่างประเทศ เพราะเรานิยมทานชาเขียวจากญี่ปุ่น ถ้าเราคิดเป็นผง และกรองจะดี เราก็ต้องการให้ทดแทนการนำเข้า และเกษตรกรปลูกได้เอง เป็นพันธุ์ของสถาบันราชภัฏ จากเกษตรภาคเหนือ ส่วนเมล็ดพันธุ์ก็เอามาเพาะเป็นต้นอ่อน ทำเป็นชาแห้งได้ เป็นงานที่เข้าสู่กลุ่มตำบลได้ด้วย

ดิฉันว่าตลาดไปได้ดี ในกลุ่มผู้รักสุขภาพ ซึ่งช่วยทดแทนการนำเข้าด้วย และตลาดผลิตภัณฑ์ยังไปได้ไกล แต่ดีระบบแพ็คเกจ ซึ่งอาจจะต้องเข้าสู่ระบบบริษัท"

หลายคนคงอยากรู้ว่าตอนนี้มีการทำชาเขียวข้าวบาร์เลย์กันหรือยัง ซึ่งหากใครคิดจะทำธุรกิจนี้ก็มีโอกาส อย่างที่ ดร.ปัทมาบอกว่า "ช่วงนี้เป็นเฉพาะของกลุ่มวิจัยของราชภัฏลำปาง แต่หลังจากที่เราได้ออกเผยแพร่ก็มีผู้สนใจ ต่อมาก็จะเน้นเป็นงานผลิตภัณฑ์ของตำบลไป แต่เรายินดีจะถ่ายทอดให้ เราก็จะคิดค้นตัวใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ ตรงนี้มีวิธีปลูกให้ด้วย อยากให้คนกรุงเทพฯ ปลูกเองทานเอง คั้นน้ำใบข้าวบาร์เลย์ทานสด เพราะมีธาตุอาหารสูงมาก เมล็ดพันธุ์ทางภาคเหนือ เพราะเป็นแหล่งผลิตที่เป็นตัวรองรับการบริโภคหนึ่งจะปลูกได้ครั้งเดียว คือ ฤดูหนาว"

ดร.ปัทมาเล่าถึงสภาพการผลิตชาเขียวใบข้าวบาร์เลย์ว่า "ต้นทุนข้าวบาร์เลย์สูงกว่าชาหม่อน เนื่องจากเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ตระกูลหญ้า หม่อนจะเป็นใบเลี้ยงคู่ ข้าวบาร์เลย์เวลาใช้น้ำหนักสด 10 กิโลกรัม จะได้น้ำหนักแห้ง 1 กิโลกรัม อัตรา 1 ต่อ 10 แต่ถ้าเป็นการบรรจุในแพ็คเกจ โปรดักส์ เนื้อชาจะเบา ก็ใส่ได้ในปริมาตรที่มาก การชงชาประมาณ 0.5 กรัมต่อห่อเล็กที่เราทำ ก็ชงได้ 1 ห่อ 1 ถ้วยชา หรือ 1 ถ้วยกาแฟ

ชงในน้ำ ในกาชา 2-3 ครั้ง จนจืด หลักการชงชาต้องไม่ค้ำน้ำ ต้องให้ภาชนะมีอุณหภูมิเท่ากับเราจะเทน้ำร้อนเข้าไป แล้วเราจะรินน้ำแรกทิ้งก่อน แล้วก็ชงน้ำสอง น้ำสาม แล้วจะต้องชงทีเดียวให้หมด แล้วค่อยเติมน้ำใหม่ เพราะสารอาหารจะออกมาตอนนั้น"

ฟัง ดร.ปัทมาเรื่องตลาดชาเขียวแล้ว หลายคนคงสนใจ ถ้าอยากรู้รายละเอียดมากกว่านี้ คุยกับ ดร.ปัทมาได้ที่ โทร.0-5434-2551

หวังว่าอีกไม่นานเราๆ ท่านๆ ก็จะเห็นได้จอลชาเขียวใบข้าวบาร์เลย์วางตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป และเชื่อว่าคนไม่ยากแก่ทั้งหลาย ต้องกวักเงินซื้อแน่

