

# จตุรัสปุบริโกด

## เสริมเกราะให้กระดูกด้วยชา

**ข**าวดีของคนที่ชอบดื่มชา เพราะการดื่มชา นอกจากจะช่วยให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าแล้ว เมื่อเรื่อดูชา ยังมีการศึกษาการดื่มชาเป็นประจำ อาจช่วยให้กระดูกแข็งแรงอีกด้วย

ศูนย์วิจัยเนสท์เล่ เผยผลการศึกษาในได้พบว่า การดื่มชาเป็นเวลานานอาจช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกได้ เนื่องจากชาจะมีส่วนประกอบของสารฟลูออไรด์ และฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจนที่อาจช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกได้ โดยประโยชน์นี้จะพบในคนที่ดื่มชาดำ ชาเขียว หรือชาอู่หลงเฉลี่ยวันละ 2 แก้วเป็นเวลาอย่างน้อย 6 ปี

การศึกษานี้ทำในประชากรชาย-หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 1,037 คน โดยสอบถามประวัติพฤติกรรม การดื่มชา และวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก (BMD) และได้พิจารณาปัจจัยที่อาจมีผลกระทบต่ออื่น เช่น เพศ อายุ ความหนาแน่นของร่างกาย (body mass index) และลักษณะการดำเนินชีวิต โดยประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างจะดื่มชาเป็นประจำอย่างน้อยหนึ่งปี

ซึ่งส่วนใหญ่จะดื่มชาเขียว หรือชาอู่หลงโดยไม่ใส่นม (ซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียม) ชาทั้งสองชนิดนี้เป็นที่นิยมในคนเอเชีย ขณะที่ชาวตะวันตกมักดื่มชาดำ อย่างไรก็ตาม การดื่มชาเหล่านี้จะให้ผลเหมือนกัน เนื่องจากมาจากพืชชนิดเดียวกันแต่ต่างกันวิธีผลิตเท่านั้น

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่มี BMD สูงที่สุดคือคนที่ดื่มชาประจำมานานกว่า 10 ปี โดยพบ BMD บริเวณสะโพกสูงกว่าคนที่ไม่ดื่มชาประจำ 6.2 เปอร์เซ็นต์ ส่วนคนที่ดื่มชาประจำ 6-10 ปี จะมี BMD บริเวณสะโพกสูงกว่าคนที่ไม่ดื่มชาประจำ 2.3 เปอร์เซ็นต์ แต่ไม่พบความแตกต่างของ BMD ในคนที่ดื่มชาประจำเป็นเวลา 1-5 ปี

ผลการศึกษาที่พบนี้ นอกจากจะเป็นข่าวดีของผู้ที่ชอบดื่มชาแล้ว ยังอาจมีประโยชน์ในวงกว้าง เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าภาวะกระดูกหักจากภาวะกระดูกบางในหญิงวัยหมดประจำเดือนเป็นปัญหาใหญ่ทั่วโลก ประมาณกันว่าราวๆ ครึ่งหนึ่งของคนอเมริกันอายุ 50 ปีขึ้นไปมีปัญหาจากโรคกระดูกบาง

### ชาดำหรืออเมริกา

ตามฉบับอเมริกันชน ชาแบ่งออกได้เป็นสามประเภท ได้แก่ ชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง โดยเฉพาะในประชากรสหรัฐนิยมชมชอบที่จะดื่มชาดำกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ เพราะถือว่าคงไว้ซึ่งรสชาติดั้งเดิมได้มากที่สุดภายใต้รสชาติที่อ่อนนุ่ม

**ชาดำ (Black tea)** เหตุผลหนึ่งที่ทำให้เครื่องดื่มชนิดนี้ครองความเป็นที่ 1 อาจเป็นเพราะถือเป็นส่วนสำคัญของมื้อเช้าแบบ English Breakfast ยิ่งถ้าปรุงให้เป็นชานมก็จะถือว่าสมบูรณ์แบบ ไม่เช่นนั้นจะทดแทนด้วยชาดัจฉิ (ส่วนผสมระหว่างชาที่มัลลายันและกลั่นดอกไม้ เหมาะสำหรับมื้อกลางวัน) ก็ได้

**ชาเขียว (Green tea)** ขึ้นชื่อด้านรสชาติที่ละเอียดที่ซ่อนภายใต้รสชาติเขียวหรือทองอ่อนๆ ด้วยความที่มีต้นกำเนิดในซีกโลกตะวันออกแต่ได้ตีตลาดโลกนั้นอาจเป็นเพราะมีผลการวิจัยว่ามีฤทธิ์ต้านมะเร็งเป็นจุดขายสำคัญ

**ชาอู่หลง (Oolong tea)** ครองความนิยมสูงในประเทศจีน ผ่านการหมักและบ่มเป็นบางขั้นตอน จึงทำให้ถอดสีและรสออกมากในระดับกลางๆ เมื่อเทียบกับชาดำที่เข้มข้นและชาเขียวที่อ่อนนุ่ม

แม้ว่ารสชาติของชาจะแบ่งออกได้เป็นสามชนิดหลักๆ แต่ระยะหลังก็เพิ่มทางเลือกอื่นเข้ามาแย่งกลุ่มนักดื่มมากขึ้น เช่น ชาสมุนไพร (Herbal tea) ที่ไม่ได้ผลิตจากใบชาแท้ แต่เอามาจากสับดอกไม้ต่างๆ ลูกผลไม้เล็กๆ เปลือกไม้/ผลไม้ ใบไม้ และรากไม้ต่างๆ ที่ให้สรรพคุณต่างกันไป

ที่มาข้อมูล : Archives of Internal Medicine 2002 ศูนย์วิจัยเนสท์เล่ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์และศูนย์ผู้บริโภคเนสท์เล่ ประเทศไทย โทร.0-2657-8657 e-mail : goodfood@th.nestle.com

หมายเหตุ: คอลัมน์จตุรัสปุบริโกดยินดีเผยแพร่บทความที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภคในทุกประเด็น จากบุคคล หน่วยงาน หรือองค์กรต่าง ๆ ความยาวประมาณ 40-45 บรรทัด ส่งตรงที่ส่วนจุดประกาย โทรสาร 0-2317-2149 หรืออีเมล yuwadee@nationgroup.com, poekron@hotmail.com