

ชาเขียวญี่ปุ่น

ประเทศที่มีการผลิตและดื่มชาเขียวเป็นชีวิตประจำวัน จนเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของประเทศคือ ญี่ปุ่นซึ่งมีขนบธรรมเนียมการชงชาที่เก่าแก่และมีชื่อเสียง ชาเขียวญี่ปุ่นนั้นจะมีเอกลักษณ์รสชาติแตกต่างกับชาเขียวที่ปลูก การดูแลรักษา, ฤดูกาลเก็บเกี่ยวและวิธีการผลิต ที่ต่างกันเช่น

1. เซนชา (Sencha) เป็นชาที่คนญี่ปุ่นนิยมดื่มกันในชีวิตประจำวัน เป็นชาเขียวที่ญี่ปุ่นผลิตกันมากกว่าประมาณ 85% จัดเป็นชาที่มีระดับ มีกลิ่นหอมและรสชาติแรง เมื่อเทียบกับชาอื่น ชาชนิดนี้จะเก็บในช่วงฤดูใบไม้ผลิประมาณพฤษภาคม โดยชาที่เก็บได้มีรสและกลิ่นที่ คมเข้มซึ่งให้สีเขียวเข้ม กลิ่นรสแรง มีแทนนินและคาเฟอีนสูง และในขั้นตอนผลิตก็จะใช้เวลาในการนี้ยาวนาน ทำให้กลิ่นของชาจะเข้มข้น ชาที่ได้จะมีรสเป็นรูปไข่สวยงาม

2. ซากิโอกุจิ (Gyokuro) เป็นชาที่มีคุณภาพดีชนิดหนึ่งที่มีกลิ่นและรสชาติหอมหวาน มีความเข้มข้น ใช้ใบชาอ่อนต้นใบชาต้นชาที่มีการพรางแสงแดดและมีการดูแลบำรุงรักษาอย่างดี เป็นใบชาที่ผลิตใหม่ ๆ ซึ่งจะมีการดองมีในสูง แทนนินต่ำ ทำให้มีรสชาติได้มีความนุ่มนวล สีเขียวออกเหลือง ใช้ดื่มในโอกาสพิเศษและต้อนรับแขก ชาชนิดนี้จะมีการแพะ และแต่ละปีจะผลิตได้จำนวนจำกัด

3. โฮจิชา (Hojicha) (ชาเขียวคั่ว) เป็นชาเขียวที่ได้จากการนำใบชาคั่วในกระทะที่ร้อนอุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส เพื่อขับไอน้ำของใบชาให้แห้งและให้ใบชาเกิดสีน้ำตาล ชาเขียวคั่วทั่วไปส่วนใหญ่จะใช้การอบอุณหภูมิต่ำและรักษาความเขียวสดของใบชาด้วยการนี้ด้วยไอน้ำ การคั่วทำให้ชาชนิดนี้มีกลิ่นรสหอมอีกแบบหนึ่ง น้ำชาที่ชงได้จะมีสีน้ำตาล ไอน้ำน้อยซึ่งช่วยทำให้ไม่มีผลต่อการนอนหลับ

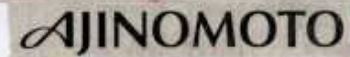
4. บานชา (Bancha) เป็นชาที่มีกระบวนการผลิตเหมือนกับชาอื่น ๆ แต่ใช้ใบชาที่เล็กจากการที่ชาชนิดอื่น ๆ ซึ่งใบชาแก่ แข็งและสนิทกันด้วย ใบชาที่ผลิตได้จะหายกไม่มีกลิ่นอันนุ่มนวลมีรูปร่างที่สวยงาม เป็นชาที่ดื่มง่าย ๆ ง่าย

5. มัทชา (Matcha) เป็นชาเขียวผงที่ได้จากการนำใบชาอ่อนจากต้นชาที่มีการพรางแสงแดดเช่นเดียวกับซากิโอกุจิ แต่จะใช้เฉพาะเนื้อใบ ไม่ใช้ก้านและเส้นใบ เมื่ออบแห้งแล้วจะนำมากบดด้วยโม่ที่เป็นของแข็งเล็ก ๆ ซึ่งจะให้รสที่เข้มข้น มีกลิ่นรสหอมหวาน ใช้ในพิธีสำคัญและต้อนรับแขก

6. เจนไมชา (Genmaicha) เป็นชาเขียวผสมข้าวกล้องคั่ว โดยเอาใบชาขม เช่นชาหรือบางชาผสมกับข้าวคั่วในอัตราส่วนต่าง ๆ กัน ชาชนิดนี้จะมีกลิ่นรสของชาเขียวและความหอมของข้าวคั่ว คั่วเข้มจึงเป็นที่ชื่นชอบของผู้ดื่มด้วยทุกคน ใช้ดื่มก่อนอาหารหรือหลังการรับประทานอาหาร เมื่อเช้ากลางคืนดื่มได้

7. ยามาชิชา (Yama-chi) เป็นชาเขียวที่ได้จากการนำเมล็ดของใบชาดิบเป็นใบชาที่ดองกรดจากการที่เขาสกหรือคนชา ชาที่ได้จะมีรสที่อ่อนกว่าชนิดอื่น ใช้ดื่มในระหว่างหรือหลังการรับประทานอาหาร นอกจากนั้นยังมีชาเขียวญี่ปุ่นชนิดอื่น ๆ อีก ที่ผลิตกันเล่นที่อื่นต่าง ๆ

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารต่อต้านการออกซิเดชันในพืช (ตอนที่ 1/3) (Antioxidants in plant)

อาหารที่มีสารต่อต้านการออกซิเดชันสูงเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยป้องกันเราจากโรคร้ายอย่างน้อย 2 โรค คือ โรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน นอกจากนี้ยังช่วยให้ไม่แก่ก่อนวัยอันควร ป้องกันการเกิดโรคคือ เป็นต้น วิธีการที่ดีที่สุดในการได้รับสารต่อต้านการออกซิเดชัน คือ การรับประทานผักและผลไม้ จากการวิจัยพบว่าคนที่รับประทานผักและผลไม้มีโอกาสในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจน้อยกว่าผู้ที่ไม่คอยรับประทานผักและผลไม้

สารต่อต้านการออกซิเดชันทำหน้าที่ในการต่อต้านการทำลายของอนุมูลอิสระที่มุ่งประสงค์ในร่างกายนั่นเอง สารต่อต้านการออกซิเดชันสามารถสร้างได้เองจากร่างกายหรือได้รับจากอาหาร สารต่อต้านการออกซิเดชันที่ดีที่สุดที่ได้รับการยอมรับ คือ วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอในร่างกายนั่นเอง สารต่อต้านการออกซิเดชันที่สำคัญอื่น ๆ ได้แก่ แร่ธาตุ เช่น ซีลีเนียม สังกะสี ทองแดง แมงกานีส เอนไซม์ เช่น Superoxide dismutase และเอนไซม์คะตะเลส และ glutathione peroxidase

สารต่อต้านการออกซิเดชันจะจับหรือลดความเป็นพิษของสารอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ตลอดจนสารพันธุกรรม (DNA) นอกจากนี้สารต่อต้านการออกซิเดชันยังช่วยถนอมอาหารที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารมาเป็นระยะเวลาที่นานกว่า 20 ปี

ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) แคโรทีนอยด์ (carotenoids) และสารประกอบอื่น ๆ มากมาย ที่พบในพืชหรือที่เราเรียกว่า phytochemical โดยฟลาโวนอยด์ พบมากในชา ไวน์ องุ่น แอปเปิ้ลหอม ในขณะที่ไอโซฟลาโวน (isoflavones) พบมากในถั่วเหลือง เต้าหู้ นมถั่วเหลือง และถั่วต่าง ๆ ลิกแนน (lignans) พบในรำข้าว ถั่วต่าง ๆ ผักและผลไม้ แคโรทีนอยด์ พบในผลไม้และผักที่มีสีเหลือง ส้ม และแดง