

# ชาเขียวน้ำร้อนมีประโยชน์

## เย็นมีโทษ เต็มรส แต่่งสี



**ก** ระแสความนิยมการดื่มชาเขียวในปัจจุบัน มาแรงแซงเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นชาเขียวไปทางไหน ทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นต่างพากันถือชาเขียวที่ห่อคังแทนน้ำเปล่า หรือน้ำอัดลม หลายคนเชื่อว่าชาเขียวมีสรรพคุณสารพัด จึงมีใช้เรื่องแปลก ที่นอกจากเครื่องดื่มชาเขียวแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของชาเขียวออกมามากมายจำหน่าย

**"X-RAY สุขภาพ"** ในวันนี้ หมอ มานพ เอ็กซ์เรย์รักษ์ นายกษมาคมแพทย์จีนในประเทศไทย พร้อมด้วย น.พ. ชวดิศ สันติกิจรุ่งเรือง ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงพร้อมใจกันมาไขข้อข้องใจให้ความรู้เรื่องชาเขียว โดยเฉพาะชาเขียวให้ผู้อ่านได้รับทราบกัน

หมอมานพ อธิบายว่า ชา หรือ เต๋ (จีนแท้จิ๋ว) หรือ ฉา (จีนกลาง) ชาจีนนิยมดื่มมานานกว่า 3,000 ปีแล้ว เริ่มแรกเป็นการเก็บยอดไม้หรือใบไม้ต่าง ๆ จากยอดภูเขาสูง ๆ มาต้มน้ำเพื่อให้เกิดความชุ่มคอ สดชื่น ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการรักษาโรคแต่อย่างใด พอดื่มไปนาน ๆ เข้าก็พบว่าผลผลิตจากธรรมชาตินี้ไม่ได้เป็นแค่เครื่องดื่มดับกระหายเสียแล้ว แต่สรรพคุณจากยอดไม้ หรือใบไม้ยังทำให้รู้สึกไม่เมื่อย สดชื่นชุ่มคอไม่กระหายน้ำ

ด้วยเหตุนี้ จึงมีการค้นหายอดไม้บนภูเขา ที่มีรสชาติหอม กลมกล่อมมีสรรพคุณดังที่กล่าวมา เลยได้พบว่า "ใบชา" ซึ่งเมื่ออยู่ในที่สูงท่าใด รสชาติก็จะยิ่งหอมหวาน ถ้าอยู่ในที่ต่ำจะมีรสชาติอมฝาดและขม นั่นเองก็ต่อถึงที่มนุษย์มีวิวัฒนาการ อีกรหัสในผู้สูงอายุที่ดื่มชาเป็นประจำจะเห็นได้ชัดว่า มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงแถมยังไม่อ้วน กลับกลายเป็นการควบคุมน้ำหนักตัว การดื่มชาจีนเป็นที่นิยมมาตลอด

คุณงามอนผู้เชี่ยวชาญเล่าให้ฟังอีกว่า มาถึงยุคปัจจุบัน ได้มีการนำใบชามาใช้ในหลาย ๆ เรื่อง อาทิ การขับพิษ ปวดศีรษะ ความรุนแรงระดับไขมันในเลือดสูง แก้โรคความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นในบางคน



(ต่อหน้าถัดไป... →)

ชาที่ชาจีนนิยมดื่มมีหลายชนิด ทุกทั้งวันที่ไม่หมด หอจะแบ่งได้เป็น 3 ตระกูลที่รู้จักกันโดยทั่วไป คือ ตระกูลอุหลง ตระกูลอู่เชียน และตระกูลหลงจิ่ง ชาแต่ละชนิดจะมีชื่อเรียกต่างกันไป ชื่อเรียกชาที่ชาจีนเรียกกัน คือ อุหลงฉา หรือ เกาซันฉา ไม่ได้เรียก ชาเขียว หรือ กรีนที เหมือนในปัจจุบัน"



หมอมานพ แกล้งแฉง

ทั้งยังอธิบายเพิ่มว่า การเรียกชื่อชาเขียว เพิ่งจะมารีเอกลักษณะชง เป็นการเรียกชื่อตามสีของชาที่ปรากฏ อย่างเช่น อู่เชียนมี สีออกดำ ๆ ก็พากันเรียกว่ชาดำ แต่ถ้าเป็นร้านชาของจริง ๆ คุณไปบอกว่า ขอซื้อชาเขียวคนขายคงไม่รู้ว่าจะหยิบชานิดไหนให้ หรือบอกว่าชื่อชาดำที่เช่นกัน เพราะมันมีมากมาย

หลายชนิดมาก

สำหรับชาเขียวที่มีอยู่ในเมืองไทย เป็นชาในตระกูลอุหลงที่ชาวดั้งหันนำเข้ามาปลูก มีลักษณะเป็นสีอ่อน ๆ เรียกว่า หลานฉา (เล็กแต่) หมายถึงชาที่นำเงิน ความจริงน่าจะเรียกว่า ชิงฉา (แชนแต่) มากกว่า เพราะคือชงเขียว ในเมืองไทยมีชาเขียวหลายชนิดเป็นการเอาชงผสมในไฟหรือชงไม้ต่าง ๆ มากที่เป็นชาชงดื่ม มีน้ำสีเขียว ก็เรียกกันว่าชาเขียว เช่น ชาใบหม่อน

ส่วนการเติมน้ำตาล ปรุงสี แล่งกลิ่น เติมน้ำมัน เติมน้ำลงไปนั้นชาจีน คนที่ดื่มชาจริง ๆ จะไม่ดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ เขาจะดื่มชาที่มาจากใบชาจริง ๆ ไม่มีส่วนผสมอย่างอื่นเลย คนที่ดื่มชานิดที่มีส่วนผสมต่าง ๆ คือ คนที่ไม่มีใจนักดื่มชาตัวจริง แต่เป็นคนที่ยากดื่มชา ในแง่ของกาเวตอลจึงมีการปรับรส ใส่ น้ำตาล ความหวานที่พอใจของคนดื่ม ประโยชน์ของใบชาจะแปรวันแปรไปตามสิ่ง

ที่ผสมเข้าไป  
หมอมานพ บอกอีกว่า ชาที่ดีจะต้องเก็บเมื่ออายุเกิน 5 ปีขึ้นไป ในเมืองจีนมักจะเก็บในช่วงฤดูใบไม้ผลิ และฤดูใบไม้ร่วง โดยเฉพาะฤดูใบไม้ร่วง แม้ใบชาจะไม่สวย แต่รสชาติดีมาก ส่วนฤดูเก็บใบชาของในเมืองไทยยังไม่ค่อยชัดเจน

การดื่มชาดำจะให้ดีต้องรู้จักวิธีการชงชาอย่างถูกวิธีด้วย ในสมัยโบราณ ชาจีนชงเย็น หรือ ชงดื่มเย็นชงชาด้วยกาต้มน้ำ ๑ ด้วยที่ดื่มที่มีขนาดเล็ก กาวชงชาจะต้องต้มให้เดือด ๓ เคี้ยว โดยนำน้ำมารวดกาคั้นชาที่ปิดฝาอยู่ใต้น้ำที่รูดแห้งครบ ๓ ครั้งเรียกว่า ๓ เคี้ยวต้มก่อนจะใช้น้ำร้อน และใช้มีดพุทธาเป็นถ่าน หรือมีถ่านเฉพาะ เพื่อไม่ให้เกิดควัน ซึ่งจะทำให้หน้าชาหมักกลิ่น และชาแต่ละตระกูลจะใส่ในกาต้มชาปริมาณที่ต่างกัน เช่น อุหลง ใส่ประมาณ ๓๐% อู่เชียนใส่ประมาณ ๕๐% หลงจิ่งจะใส่ประมาณ ๓-๕%

น้ำที่นำมาชง ในอดีตจะใช้น้ำจากภูเขาที่ไหลมาสู่ถ้ำธาร โดยไปดักน้ำบริเวณกลาง ๆ ถ้ำธาร น้ำคักน้ำที่อุบบริเวณนั้นแล้วรอจะเจอสภาพเย็น หรือสิ่งต่าง ๆ ส่วนน้ำประปา ถ่านกัมมันต์ชาจริง ๆ จะเปิดน้ำใส่ภาชนะทิ้งไว้ประมาณ ๑ สัปดาห์ จากนั้นจึงนำน้ำจากส่วนกลางเท่านั้นมาใช้ บางบ้านคือก็ยกเอาไว้ส่วนกลางของภาชนะที่เก็บ และทำระดับเอาไว้ ส่วนล่างที่ตกตะกอนและส่วนบน ก็ทิ้งไป ถ่านกัมมันต์ประปาคั้นชา นักดื่มชาจริง ๆ จะรู้ถึงรสชาติได้ทันที คนที่ดื่มชาเป็น จะต้องดื่ม



อย่างน้อยเป็นปีจึงจะรู้รสชาติดื่มชา

ที่ถูกต้อง  
การดื่มชาจะนิยมดื่มในตอนเช้าจนถึงกลางวัน ในช่วงใกล้ค่ำจะไม่นิยมดื่ม เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ ชา 1 ถ้วย จะชงประมาณ 5-10 ครั้ง เป็นการดื่มชาแบบเข้มข้น และชาที่ดื่มต้องเป็นชาที่ชงร้อนเท่านั้น ส่วนชาที่เย็นแล้วจะไม่นิยมดื่ม เพราะจะทำให้เกิดประจุเย็นในกระเพาะ ทำให้มีลมจุกอยู่ในกระเพาะ



ส่วนเรื่องราคา ชาที่ดี ๆ จะมีราคาเป็นหมื่นเป็นแสนต่อกิโลกรัม ชาที่ดี ๆ คนที่มีฐานะจะซื้อไปหมด คือ ใบชาต้องอยู่สูงยังมีราคาแพง ถ้าพื้นที่ปลูกอยู่ต่ำๆ ราคาจะถูกลง โดยชาที่คนทั่วไปดื่มกันบางชนิดจะมีการใส่สีผสมอาหาร ซึ่งครั้งแรกจะรู้เลยว่าใส่สี ไม่ใช่สีจากธรรมชาติ เป็นชาที่ตระกูลไม่สูง และมักผิดใจกับกลิ่นใหม่ ถ้าดื่มนาน ๆ จะติดกลิ่นใหม่

ชาที่ดีจะมีกลิ่นหอม รสชาติหอมหวาน มีเนื้อชา ชุ่มคอ ยิ่งดื่มยิ่งชอบดื่มเป็นธรรมชาติ ส่วนชาที่เกรดรองลงมา เนื้อชาจะบาง ไม่ชุ่ม มีรสอมฝาด ขม ไม่ดีนักปาก ลิ้มมวก ๆ ระคายเคืองคอ  
ด.น.พ.ชาวลิต ทัศนกิจรุ่งเรือง ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ในประเทศจีนแบ่งชาออกเป็น ๒ ชนิด คือ ชาเขียวกับชาแดง





ขั้นตอนการแบ่งไม้ได้อยู่ที่สาย  
พันๆ แต่อยู่ที่การเตรียมใบชา  
ชาเขียวเมื่อได้ใบชามาแล้วจะทำ  
การคั่วโดยไม่ใช้ผ่านความร้อน ชงแล้ว  
สีจะออกเขียว ๆ ส่วนชาแดง จะผ่าน  
กระบวนการคั่วและหมัก ชงออกมาจะ  
มีสีน้ำตาล หรือเหลืองเข้ม

ชาเขียวที่เราเรียก ๆ กันอยู่ในปัจจุบัน  
เป็นชาเขียวญี่ปุ่น เป็นพันธุ์ของเพาะของญี่ปุ่น โดย  
มีการนำเมล็ดที่ปลูกกับอาหารญี่ปุ่นมีการพูดถึงสรรพคุณ  
มากมายหลายประการ แต่หมอยังไม่เห็นผลการ  
วิจัย ที่มีการตีพิมพ์อย่างถูกต้องตามหลักขององค์การ  
อนามัยโลก

จากกระแสชาเขียวของญี่ปุ่นที่มีการพูดถึง  
สรรพคุณสุขภาพต่าง ๆ ทำให้ทั่วโลกให้ความสนใจ  
ศึกษาว่า ในประเทศของตัวเองมีอะไรบ้างที่เหมือนกับ  
ชาเขียวญี่ปุ่น ในเมืองไทยมีใบหม่อนที่มีการอ้างถึง  
สรรพคุณว่าเหมือนกับชาเขียวของญี่ปุ่น บางคนถือ  
โอกาสเรียกว่าชาเขียวเลย ส่วนชาเขียวกับชาใบหม่อน  
จะมีคุณสมบัติเหมือนกันหรือไม่ อาจารย์คณะเภสัช  
ศาสตร์บางท่านก็ว่าเหมือนบางท่านก็ว่าไม่เหมือน จึงยัง

ไม่มีข้อยุติ

ในใบชามีสารคาเฟอีนอยู่ จึงจะมีมีฤทธิ์หรือ  
มีฤทธิ์อยู่ที่สายพันๆ แต่ปริมาณคาเฟอีนในชาคงไม่  
มากเท่ากาแฟ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้กระตุ้นกระเพาะ  
นอนไม่หลับ ในใบชายังมีสารที่เรียกว่าแทนนิน  
ทำให้ท้องผูก คนดื่มชาเยอะ ๆ จะมีปัญหาเรื่องท้อง  
ผูกตามมา การดื่มชาของชาวจีนที่มีการศึกษาเอาไว้  
พบว่า การดื่มชาขณะท้องว่างเย็นบ่อย ๆ จะมีอาการ  
ท้องผูก แน่นท้อง ดังนั้นการจะดื่มชาเย็น ๆ ที่  
น่าสนใจ คือ คนที่ไปทานเลี้ยงโต๊ะจีนบ่อย มีอาการ  
มัน ๆ ทอด ๆ เยอะ การดื่มชาเย็นจะทำให้ไขมัน  
แตกตัว อาการแน่นท้องน้อยลง การย่อยที่ดีขึ้น

ปัจจุบันกระแสการดื่มชากระจายไปทั่วโลก  
จึงมีคำถามว่าดื่มมากไปมีความปลอดภัยหรือไม่  
ขอเรียนว่า อะไรที่เกินไปมันมีโทษด้วยทั้งนั้น  
การดื่มชาก็เช่นกัน ดื่มมากไปจะทำให้เหนื่อยไม่  
หลับ การดูดซึมของร่างกายมีปัญหา ธาตุเหล็ก  
น้อยลง ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ออกมาสู่ท้องตลาดจำนวนมาก  
มากในขณะนี้ ที่น่าห่วง คือ สิ่งที่ไม่ไปผสมกับ  
น้ำชา เช่น คนไทยชอบรสหวาน ก็ผสมน้ำตาล  
เข้าไปเยอะ ๆ จึงไม่แปลกที่คนไทยเป็นโรคเบาหวาน  
จำนวนมาก หรือ มีการผสมสี สารกันบูด ซึ่ง  
ผู้บริโภคควรระวัง

การที่วัยรุ่นหันมาดื่มชาเขียวกันมากใน  
ขณะนี้ คิดว่าคงเป็นเพราะกระแสความนิยมน้ำดื่ม  
เพื่อสุขภาพมาแรง และส่วนหนึ่งอาจจะมาจาก  
กระแสสังคมด้วย จึงขอเรียนว่า การดื่มหรือรับประทาน  
อะไรก็ตามถ้ารับประทานสด ๆ ได้ จะ  
ดีกว่าผลิตภัณฑ์ หมอเขียนในเรื่องของธรรมชาติ  
พลังชีวิตซึ่งทิ้งเอาไว้มานาน ๆ จะยิ่งหายไป

หวังว่าข้อมูลครบเครื่องเรื่องชาที่นำมา  
ฝากกันในวันนี้ จะช่วยทำให้คุณผู้อ่านลิ้มลิ้มกับ  
รสชาติของชาด้วยความเป็นสุข เลือกบริโภคใน  
สัดส่วนที่พอเหมาะ เพื่อให้ "น้ำชาโลกใบชา" มี  
ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย.