

ชาเขียว...มีแต่ประโยชน์จริงหรือ?-(1)

อย.ตื่นตรวจสอบสรรพคุณเกินจริง

ค นไทยเพิ่งมาตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง

จากสมุนไพรไทยที่เมื่อเราเคยมองข้าม ตลาดการซื้อขายแลบมาก นิยมกันเฉพาะกลุ่ม รูปแบบส่วนใหญ่ก็จะทำกันแบบพื้นบ้าน ปั้นเป็นลูกกลอน ใส่ถุงพลาสติกง่าย ๆ

ก็พัฒนามาเป็นเม็ด เป็นแคปซูล แพ็กเกจจึงใส่กล่องสวยหรู เพื่อให้ดึงดูดและมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการรองรับความต้องการของตลาด ที่ว่ากันว่ามีการเติบโตกว่าในอดีตหลายร้อยเท่าตัว

กระแสการดูแลสุขภาพยังรวมไปถึงการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงจากภายใน และการดูแลร่างกายภายนอกอย่างสปาอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย



กายและสปานักเกิดขึ้นอย่างมากในช่วง 2-3 ปีนี้

ไม่เพียงแต่สมุนไพรไทยเท่านั้น ยังมีอาหารเสริมสุขภาพที่พะยี่ห้อจากต่างประเทศที่ทะลักเข้ามาขายในไทยเป็นจำนวนมาก และที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างมากตอนนี้ก็คือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากชาเขียว

ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมชาเขียวเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เครื่องดื่มชาเขียวทยอยออกสู่ตลาดมากมายหลายสิบยี่ห้อจนจำเกือบไม่หมด

และไม่เพียงแต่เครื่องดื่มเท่านั้น แต่ยังมีผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพที่มีส่วนผสมชาเขียวออกมาขายอีกเป็นจำนวนมาก ทั้ง ขนมขบเคี้ยว คุกกี้ ชาสีฟัน หรือแม้แต่ผ้าอนามัย !

ขอให้
ระบุว่ามิชชาเขียวเป็นส่วน
ผสมเท่านั้นแหละ เป็นชายได้ !!
เรียกได้ว่า ผลิตภัณฑ์ชาเขียวเข้า
นามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนตอน
เช้าจนถึงเข้านอนเลยทีเดียว
กระแสดชาเขียวพีเวอร์ ทำให้สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เริ่มหันมา
มองและเอาใจจริงเอาใจเข้ามาตรวจสอบผลิตภัณฑ์

เหล่านี้

ไม่ใช่เพราะชาเขียวมีคุณสมบัติทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายมนุษย์ แต่เป็นเพราะคุณสมบัติที่มีการคิดดัดแปลงไว้ข้างกล่อง ข้างขวดข้างปาก

ที่มีการกล่าวอ้างเกินจริง ซึ่งถือว่าผิดกฎหมาย !!

น.พ.สถาพร วงษ์เจริญ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กล่าวไว้ว่า ชาเขียวมีความเป็นพิษน้อยมาก และในความเป็นพิษนั้นก็ไม่ได้มีโทษอะไร

แต่ที่ อย. เข้าไปตรวจสอบนั้นก็คือ มีการกล่าวอ้างสรรพคุณต่าง ๆ นานา

เท่าที่พบก็จะมีระบุว่า ชาเขียวช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคนะเร็งหลอดอาหาร กำจัดไขมัน กอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยลดความอ้วนได้ เป็นต้น

น.พ.สถาพร กล่าวไว้ว่า สรรพคุณทั้งหมดเป็นการศึกษาทางสถิติและศึกษาในสัตว์ทดลอง แต่การศึกษาในคนอย่างจริงจังยังมีไม่มากพอที่จะกล่าวอ้างสรรพคุณได้

ทาง อย. จึงต้องเข้าไปตรวจสอบว่ามีการโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือไม่ หากพิจารณาแล้วว่าเกินจริงก็ถือว่าผิดกฎหมายต้องสั่ง

ระงับ

อย. ไม่ได้เพิ่งมาตื่นตัวตรวจสอบผลิตภัณฑ์จากชาเขียว แต่ได้ออกตรวจสอบมาตลอด และจนถึงขณะนี้ก็มีการสั่งระงับในหลายผลิตภัณฑ์แล้วเช่นกัน

รวมถึงผ้าอนามัยชาเขียวด้วย !!!

นภาพร พานิชชาติ
ทีมเดลินิวส์ 38
E-mail: 38@dailynews.co.th

ชาเขียว...มีแต่ประโยชน์จริงหรือ?(2)

ใเมื่อกระแสชาตินิยมเกิดขึ้นอย่างมากในคนไทย ทำให้ชาเขียวได้กลายมาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการผลิตสินค้าทั้งอุปโภคบริโภค

น.พ.ศอาพร วงษ์เจริญ รองเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) บอกว่า มีการอ้างสรรพคุณชาเขียวอย่างมากมาย

ความลับของชาเขียวอยู่ที่สาร catechins polyphenols โดยเฉพาะอย่างยิ่ง EGCG ที่มีอยู่มากจัดเป็นสารต้านพิษ และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง โดยการฆ่าเซลล์มะเร็งแต่ไม่ทำลายเนื้อเยื่อส่วนดี

การศึกษาทางระบาดวิทยาในปี ค.ศ.



เป็นส่วนสำคัญทำให้เกิดโรคมะเร็ง ช่วยคุ้มครองหัวใจพรรณจากรังสีอัลตราไวโอเลต

ควรจะดื่มชาเขียวในปริมาณเท่าใดต่อวันถึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพสูงสุด...?

คงเป็นคำถามที่ตอบยากมาก

เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า หากดื่มเพียงถ้วยเดียวต่อวันก็จะช่วยควบคุมโรคเบาหวาน และลดความอ้วนได้ หากดื่ม 1-2 ถ้วยอย่างสม่ำเสมอจะลดการก่อตัวของไขมันและช่วยไม่ให้หัวใจ

ถ้าดื่มวันละ 9 ถ้วย จะลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม 10% แต่ถ้าดื่มวันละ 10 ถ้วย ก็มีแนวโน้มลดการเป็นโรค

บริโภคอย่างไรพอเหมาะไม่เกิดโทษ(จบ)

1970 พบว่า ชาวญี่ปุ่นในเมืองซึโอะสุกะซึ่งเป็นเมืองที่มีการปลูกและบริโภคชาเขียวกันมาก เป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารต่ำกว่าชาวญี่ปุ่นในเมืองอื่น ซึ่งผลการศึกษาระบุว่าการบริโภคชาเขียวจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลดลง

ซึ่งมีรายงานการทดลองโดยให้หนูทดลองบริโภคสารละลาย polyphenols แต่ชนิดที่มีอยู่ในชาเขียว และฉีดสารก่อมะเร็งเข้าไป ปรากฏว่า EGCG ซึ่งเป็นสารตัวหนึ่งลดการก่อมะเร็งได้ดีที่สุด

ชาเขียวลดระดับไขมันในเลือด โดยมีการทดลองให้หนูบริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลไปพร้อม ๆ กับได้รับ catechins ซึ่งมีอยู่ในชาเขียว ซึ่งพบว่าสามารถลดปริมาณการเพิ่มขึ้นของระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดได้ และยังมีรายงานว่า อาสาสมัครชาวญี่ปุ่นที่ดื่มชาเขียววันละ 9 ถ้วย จะลดคอเลสเตอรอลได้ 8 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ชาเขียวลดระดับน้ำตาลในเลือด จากการทดลองในหนูทดลองยังพบว่า catechins ช่วยลดระดับกลูโคสและอินซูลินในเลือดได้ และจากการทดลองกับอาสาสมัครก็พบว่าระดับกลูโคสและอินซูลินในเลือดไม่สูงอย่างที่ควรจะเป็น

ยังมีผลการวิจัยระบุว่า การดื่มชาเขียววันละ 2 ถ้วยจะช่วยลดการเกิดไขมันส่วนเกินและทำให้รู้สึกอิ่ม หลังจากได้ให้หนูทดลองบริโภคอาหารตามปกติและเสริมด้วยสารสกัดชาเขียว พบว่า การสะสมไขมันในหนูลดลง

แต่เมื่อให้อาหารเสริมไขมันเข้าไปนาน ๆ ปริมาณไขมันกลับไม่ลดลงจนผิดปกติ

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า ชาเขียวสามารถป้องกันฟันผุได้ หากแปรงฟันหรือบ้วนปากวันละ 3 นาทีก่อนดื่ม คำนวณอนุมูลอิสระที่

หลุดเลือดแข็งได้

น.พ.ศอาพร บอกว่า ถึงแม้ชาเขียวจะมีประโยชน์อยู่มาก แต่ก็เชื่อว่าจะไม่มีโทษเสียเลย เพราะในชาเขียวจะมีสารแทนนิน ซึ่งหากเราทานผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากชาเขียวเข้าไปมาก ๆ สารตัวนี้ก็จะไปอุดขั้วสารอาหารอื่น ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอได้



นอกจากนี้ในชาเขียวก็จะมีสารกาเฟอีนเหมือนในกาแฟ ถึงแม้ในชาเขียวจะมีกาเฟอีนน้อยกว่า คือประมาณ 30-60 มิลลิกรัมต่อชา 8-8 ออนซ์ เมื่อเทียบกับกาแฟที่มีกาเฟอีน 100 มิลลิกรัมในปริมาณเท่ากัน

แต่หากดื่มเครื่องดื่มชาเขียวเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้ตามแข็งนอนไม่หลับได้ ควรบริโภคแต่พอเหมาะ ควรกลับไปกินแอมะลอก้าดังกายทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง จะเป็นการเข้ากระแส "ธรรมชาตินิยม" ได้อย่างถูกต้องมากกว่า !!

นภาพร พานิชชาติ
 ทีมเคลินิวส์38
 E-mail: y_38@dailynews.co.th