

ชาขาว (White Tea)

ปัจจุบันกระแสความนิยมชาเขียวมีให้เห็นกันทั่วไป ทำให้น้ำชาเขียวเป็นสินค้าที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงมาก ความนิยมอย่างรุนแรงทำให้แม้แต่ผู้ผลิตน้ำหอม ครีมหาผิว มันฝรั่งทอด และนม หันมาใส่ชาเขียวในสินค้าของตนเอง

ชาเขียวถูกระบุว่า มีประโยชน์จริง เนื่องจากมีผลงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การบริโภคชาเขียวช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็ง ป้องกันฟันผุ ต่อสู้กับไวรัสไข้หวัด ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ประโยชน์ชาเขียวเกี่ยวข้องกับสารอาหารที่มีอยู่ในตัวมัน ชาชนิดนี้อุดมไปด้วยแคทาทิน โพลีฟีนอล และ EGCG โดยที่สารตัวสุดท้ายเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง สิ่งนี้น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้หลายคนหันมาดื่มชาเขียว เนื่องจากมีการให้ความรู้ถึงผลเสียของอนุมูลอิสระที่ทำให้คนรู้จักในวงกว้าง

อย่างไรก็ตาม ชาเขียวเป็นเพียงชาพันธุ์หนึ่งเท่านั้น ในประเทศไทยยังมีชาดำ และชาอู่

หลงในรสชาติชาพร้อมดื่มมานานกว่าชาเขียว แต่เนื่องจากได้รับการตีพิมพ์ถึงสรรพคุณน้อยกว่าชาเขียว ชาดำ และชาอู่หลง จึงมีสรรพคุณน้อยกว่า

ปัจจุบันมีชาอีกชนิดหนึ่งซึ่งกำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น นั่นคือ ชาขาว ซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อของ หยินเซน หรือเข็มเงิน เนื่องจากมีชนิดชาล้วนแบบชาชนิดนี้และชาใบอ่อนที่มีอายุน้อยกว่าชนิดอื่น กรรมวิธีการผลิตจะถูกตากแห้งด้วยแสงอาทิตย์เท่านั้น เนื่องจากกรรมวิธีนี้จะรักษาคุณประโยชน์ได้ดีกว่าการอบด้วยความร้อนจากแหล่งอื่น ซึ่งเป็นที่นิยมใช้ในการผลิตชาเขียว ชาดำ และชาอู่หลง ผลลัพธ์ที่ได้คือชาที่มีสารโพลีฟีนอลในปริมาณที่มากกว่า มีการศึกษาพบว่า ชาขาวที่มีคุณสมบัติในการต้านการกลายพันธุ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับมะเร็ง อีกทั้งจุดขายของชาขาวพร้อมดื่มอีกข้อหนึ่ง คือ การป้องกันฟันผุ จึงมีความเป็นไปได้ว่าอีกไม่นานประเทศไทยจะมีเครื่องดื่มชาขาวออกมาให้ลองในไม่ช้า

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คุณค่าของน้ำมันมะกอก

(Nutritional Value of Olive Oil)

มะกอก เป็นพืชยืนต้นชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศในแถบเมดิเตอร์เรเนียน โดยเฉพาะประเทศสเปนและอิตาลีเป็นประเทศผู้ผลิตมะกอกที่สำคัญของโลก มีคำภาษาอังกฤษที่หมายถึงมะกอกอยู่หลายคำ ได้แก่ olive, accitona, oliva และ olivier การใช้ประโยชน์จากผลมะกอกจะเป็นการใช้เพื่อบริโภคและใช้ในการสกัดน้ำมัน การสกัดน้ำมันโดยการนำเนื้อผลมาบดด้วยวิธีการทางกลที่ไม่ใช้ความร้อนมากนักที่สกัดได้จะเป็นน้ำมันคุณภาพดี เรียกว่า virgin olive oil สามารถใช้บริโภคได้โดยตรง นอกจากนี้ยังมีน้ำมันมะกอกที่ผ่านการสกัดโดยการบีบอัดด้วยความดันสูง หรือน้ำมันที่มีค่ากรดไขมันสูงซึ่งน้ำมันส่วนนี้จะนำไปผ่านกรรมวิธีทำให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะใช้บริโภค น้ำมันมะกอกนอกจากจะมีองค์ประกอบเป็นพวก ไตรกลีเซอไรด์ แล้วยังมีองค์ประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพที่สำคัญคือสารประกอบกลุ่มฟีนอล ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นการบริโภคน้ำมันมะกอกจึงสามารถช่วยลดอัตราการเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจได้ สารประกอบที่ทำให้ให้น้ำมันมะกอกมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ โอลีวาโรเพอีน

(oleuropein) ไฮดรอกซีไทโรซอล (hydroxytyrosol) ไทโรซอล (tyrosol) พาราคูมาริก แอซิด (para-coumaric acid) ซาฟาลิก แอซิด (caffeic acid) เฟอร์ริก แอซิด (ferric acid) นอกจากนี้ยังรวมถึงโทโคฟีล (tocopherol) และเบตาแคโรทีน (betacarotene) ด้วย จากการศึกษาปริมาณสารประกอบฟีนอลในน้ำมันมะกอก พบว่ามีปริมาณแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ระดับการสุกของผลมะกอกที่นำมาใช้สกัดน้ำมัน โดยที่น้ำมันจากผลมะกอกดิบ จะมีปริมาณสารประกอบฟีนอลประมาณ 1.23 มิลลิกรัมต่อลิตร ขณะที่น้ำมันจากผลมะกอกสุกมีสารประกอบฟีนอลอยู่ 80 มิลลิกรัมต่อลิตร สำหรับคุณสมบัติใช้ในการแปรรูปและเก็บรักษาด้วยสภาวะที่เป็นตัวเร่งให้น้ำมันมะกอกเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน จะส่งผลให้ปริมาณและความคงตัวของสารประกอบฟีนอลที่เป็นองค์ประกอบอยู่ในน้ำมันมะกอกนั้นลดลง นอกจากนี้มีรายงานการวิจัยที่พบว่า virgin olive oil มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าน้ำมันมะกอกที่ผ่านการทำบริสุทธิ์ เนื่องจาก virgin olive oil มีสารประกอบพาราคูมาริก แอซิดอยู่สูง

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์