

วันศุกร์ที่ 3 กันยายน พุทธศักราช 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9673 หน้า 9.

ม.แม่ใจให้ความรู้เรื่อง 'ชาเขียว'

ในวารสาร "เม็ลล์ปริทัศน์" ของมหาวิทยาลัยแม่ใจ ลงบทความเกี่ยวกับชาเขียว "มติชน" เห็นว่ามีสาระน่าสนใจ จึงนำมาเสนอ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดื่มชาเขียว เพราะปัจจุบันผลิตภัณฑ์ทั้งหลายในตลาดในเมืองไทยต่างนำชาเขียวมาเป็นส่วนผสม

ผู้เขียนเรื่องดังกล่าวคือ "มธุรส ชัยหาญ" เกริ่นนำว่า น้ำชา เป็นสิ่งที่ได้จากการต้มใบชาด้วยน้ำ การนำใบชามาต้มทำให้ได้สารสำคัญในตัวชามากขึ้น โดยเฉพาะสารฝาด (tannins) และสารอัลคาลอยด์ (alkaloids) ที่มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ เช่น กาเฟอีน เฮอโอบาริน น้ำชาได้มาจากกระบวนการชงใบอ่อนและยอดอ่อนแห้งของต้นชา ชาอาจแบ่งออกได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ชาฝรั่ง (black tea) หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า "ชาดำ" เตรียมได้จากการเอาใบชาที่เก็บได้มากองสุ่มไว้เพื่อให้เกิดการหมัก ขณะที่หมักอาจจะบดหรือชงใบชาด้วยลูกกลิ้ง เซลล์ของใบชาจะชำรุดโดยใบไม่ขาด ในเซลล์ของใบชาจะมีเอนไซม์อยู่จำนวนหนึ่ง เมื่อเซลล์แตกเอนไซม์เหล่านี้จะหลั่งออกมา และทำการย่อยสารเคมีภายในตัวชา การหมักจะทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของสารสำคัญในใบชา ทำให้เกิดกลิ่นและรสชาติ เมื่อหมักได้ที่แล้วจะนำใบชาไปตากแห้ง ใบชาจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม เนื่องจากสีบาง

ชนิดที่เกิดขึ้นระหว่างการหมัก

2. ชาจีน หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า "ชาอู่หลง" เป็นชาที่ผ่านการหมักเพื่อให้เกิดออกซิเดชันเพียงบางส่วน

3. ชาเขียว (green tea) เป็นชาที่นิยมดื่มกันมากในจีนและญี่ปุ่น ทำได้โดยนำใบชาสดที่ได้มาทำให้แห้งอย่างรวดเร็วโดยการใช้อุณหภูมิสูง อุณหภูมิที่สูงจะไปทำลายเอนไซม์ในใบชา เมื่อนำไปผ่านลูกกลิ้งและตากแดดให้แห้ง ชาจะไม่เปลี่ยนเป็นสีดำ แต่ยังคงความเขียวสดเหมือนเดิม และมีคุณภาพเช่นเดียวกับใบชาสด เมื่อชงน้ำร้อนจะได้น้ำชาสีเขียวหรือเขียวอมเหลือง ไม่มีรสฝาด

ชาเขียวมี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ชาเขียวแบบญี่ปุ่นและชาเขียวแบบจีน ซึ่งทั้ง 2 ชนิดนี้จะต่างกัน โดยชาเขียวแบบจีนจะมีการคั่วด้วยกระทะร้อน แต่ชาเขียวแบบญี่ปุ่นไม่ต้องคั่วใบชา ชาเขียวแบบญี่ปุ่นจำหน่ายออกเป็นหลายเกรดตามคุณภาพใบชา แต่ที่รู้จักและเป็นที่นิยมในหมู่ชาวญี่ปุ่น ได้แก่ บันฉะ เซ็นฉะ เกียวคุโรฉะ และมัทฉะ (Jones, 1999)

บันฉะ (Bancha) ใบชาแก่และคุณภาพต่ำที่สุด มักมีก้านใบติดมาด้วย เนื้อหยาบ รสค่อนข้างฝาด สีเขียวอมเหลือง เป็นชาที่ร้านอาหารญี่ปุ่นให้บริการฟรี บันฉะมีรสอ่อน สีส้มสวย จึงไม่นิยมนำมาปรุงอาหาร

เซ็นฉะ (Sencha) เป็นชาแก่เกรดสองที่คนใช้ทั่วไป ประมาณ 80% ของ

ใบชาที่เก็บเกี่ยวได้ผลิตเป็นใบชาเกรดนี้ ใบเซ็นฉะไม่มีก้านติดมาด้วย น้ำเซ็นฉะสีเขียวสด รสเข้ม แต่ละเมียดละไม จิบแล้วรสชาติยังติดที่ปลายลิ้น เป็นชาที่ชาวญี่ปุ่นเลิฟไว้รับรองแขกที่บ้าน ตามงานเลี้ยงรับรอง และตามที่ประชุมต่างๆ เช่นจะมีหลายเกรดตั้งแต่แบบธรรมดาและแบบพรีเมียม ราคาต่างกัน นำมาใช้ทำอาหารได้หลากหลาย เพราะให้ทั้งกลิ่นและรสชาติที่เข้มข้นกว่าชนิดอื่น

เกียวคุโรฉะ (Gyukurocha) เป็นใบชาเกรดดีที่สุด คือยอดใบชาที่เก็บจากพุ่มต้นชาที่ดีที่สุด เนื่องจากผลผลิตค่อนข้างจำกัดค่อนข้างสูง น้ำชาสีเขียวอ่อนหอมหวานมาก ปกติการชงชาเขียวทั่วไปใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียสเท่านั้น เพื่อมิให้ความร้อนไปทำลายรสชาติชา ชาชนิดนี้แพงเกินกว่าจะนำมาผสมใส่อาหารหรือผลิตภัณฑ์อื่นใด

(ต่อจากหน้า 8)

มัทฉะ(Matcha) เป็นผงชาเขียว สมัยก่อนได้จากการนำใบชาชั้นดี "เทียวกูโระดะ" มาบดจนละเอียดเป็นผงเพื่อใช้ในพิธีชงชา มัทฉะที่ได้จะมีลักษณะขุ่นสีเขียวเข้ม ปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนวิธีการผลิตโดยนำใบชา "เซนดะ" มาสกัดเป็นน้ำแล้วจึงพ่นโดยการฉีดผ่านไอความร้อนสูงให้ไอระเหยออกเหลือแต่ผงสีเขียวเข้มกลิ่นหอมมัทฉะเป็นชาที่นิยมใช้ใส่อาหาร เพราะสะดวกในการใช้ ให้รสชาติกลิ่นหอมและราคาไม่แพง มัทฉะมีสีเขียว สดคล้ายเขียวมะนาว ใบใบชาเขียวมีสารสำคัญหลายๆ ชนิด คือ

- 1.กาเฟอีน
 - 2.แทนนิน
 - 3.สารแคทีชิน
 - 4.เกลือฟลูออไรด์
 - 5.ช่วยชะลอภาวะแก่ก่อนวัย
 - 6.ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ
 - 7.ช่วยลดไขมันออกจากร่างกาย
 - 8.การมีฤทธิ์เป็นสารต้านมะเร็ง
- นอกจากนี้ ชาเขียวยังมีประโยชน์ต่างๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยลดน้ำหนัก สามารถทำลายแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดคราบพลักในช่องปาก ลดภาวะโรคเหงือกอักเสบ และสามารถป้องกันอาหารเป็นพิษได้

ชาเขียวในรูปแบบเครื่องดื่มสำเร็จรูปกำลังมาแรงในหลายประเทศรวมทั้งเมืองไทย แต่การดื่มชาเขียวแบบญี่ปุ่นดั้งเดิมกำลังถูกผลกระทบจากเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปและชาเขียวที่ชงขายทั่วไป การดื่มชาเขียวอย่างถูกวิธีเพื่อให้รสชาติชาเต็มที่จะไม่ใส่น้ำตาลหรือเมืออย่างเด็ดขาด ส่วนชาเขียวเย็นหรือใส่น้ำแข็งพอรับประทานได้แต่ต้องชงชาให้สดเข้มข้นกว่าปกติ เมื่อใส่น้ำแข็งแล้วจึงควรชงชาไว้ แต่ชาเขียวสำเร็จรูปที่วางขายกันโดยทั่วไปกลับมีรสหวานมาก นอกจากนี้ ยังใส่กลิ่นอย่างอื่น เช่น กลิ่นน้ำผึ้ง มะลิหรือแอปเปิ้ลมาบดบังกลิ่นชาเขียวแบบดั้งเดิมเข้าไปอีก

ทางด้านสุขภาพชาเขียวยังมีคุณค่าไม่น้อยลง
 จากผลการวิจัยชี้ว่า ชาเขียวที่ขงใหม่ๆ ร้อนๆ จะมีปริมาณแอนติออกซิแดนต์สูงสุด วัฒนธรรมการดื่มชาเขียวกำหนดให้ดื่มหลังจากชงชาไปประมาณไม่เกิน 1 นาที หากปล่อยทิ้งไว้นานกว่านี้ น้ำชาจะเริ่มเสียรสชาติ เมื่อชาเย็นลงแอนติออกซิแดนต์ในน้ำชาก็จะลดลงยิ่งไปกว่านั้น การที่ชาเขียวเย็นสำเร็จรูปต้องผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการพาสเจอร์ไรซ์ ใส่สารกันบูดและการแช่เย็นที่ชั้นวางของในห้างสรรพสินค้าเป็นเวลานานๆ ยังทำให้สูญเสียแอนติออกซิแดนต์มากยิ่งขึ้น

กรณีส่วนเกินชาเขียวนมจะจับกับสารคาเทชินทำให้ประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระของสารคาเทชินในฐานะแอนติออกซิแดนต์ลดลงไปมาก หากประสิทธิผลในการป้องกันมะเร็งและโรคอื่นๆ