

ชาติต่อสุขภาพจริงหรือ

AntiAging อยู่อย่างไรบอก

■ ศิลา คอบบูนบิวช
Registered dietitian (USA)

เวลาเดินเข้าไปซื้อของในร้านสะดวกซื้อ ผู้อ่านคงเห็นว่ามีผลิตภัณฑ์หลายชนิดตั้งแต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผักอนามัย ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม และเครื่องดื่ม หลายต่อหลายยี่ห้อ นำเข้ามาเป็นส่วนประกอบของอาหารและเครื่องดื่ม วันในเรามาดูกันว่า ชาติมีประโยชน์ต่อร่างกายจริงหรือ และอย่างไร

ชาถูกค้นพบโดยบังเอิญเมื่อประมาณ 5,000 ปีที่แล้วโดยจักรพรรดิจีน Shen Nung แต่ข้ออ้างที่ชี้ของชาต่อสุขภาพไม่ใช่เรื่องบังเอิญในยุคใดยุคหนึ่งในปัจจุบัน ข้อมูลการวิจัยที่พรั่งพรูออกมาล้วนแต่แสดงให้เห็นว่าการดื่มชาสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และมะเร็งบางชนิด และข้อมูลระยะหลังๆ ยังชี้ให้เห็นแนวโน้มว่าชาช่วยเพิ่มระบบการเผาผลาญของร่างกาย และกระตุ้นการทำงานของอินซูลิน และยังอาจช่วยในเรื่องสุขภาพของช่องปากและฟัน

ข้อมูลล่าสุดที่ควรรู้เกี่ยวกับชา ชีวชนให้ดื่มเป็นเครื่องดื่มสุขภาพ อ่านแล้วคนที่ไม่ดื่มชาอาจเปลี่ยนใจหันมาดื่มชาแทนเครื่องดื่มที่ไม่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ชนิดของชา

ชาแท้ๆ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Camellia sinensis ส่วนชาสมุนไพรทั่วไปไม่ใช่ชาแท้ แต่เมื่อทำเป็นเครื่องดื่ม มักจะถูกเรียกว่าเป็นชา ชาที่เราดื่มกันมีหลายชนิด ขึ้นกับวิธีการผลิต

ชาเขียว ชาถูกนำไปอบไอน้ำหลังจากที่ถูกเก็บ แล้วนำมากลึงก่อนทำให้แห้ง ใบชาจึงไม่ถูกทำปฏิกิริยากับออกซิเจน



ชาดำ ถูกทำปฏิกิริยากับออกซิเจน 2-4 ชั่วโมงก่อนนำไปผ่านกระบวนการเช่นเดียวกับชาเขียว

ชาอูหลง จะถูกทำปฏิกิริยาเพียงบางส่วนก่อนผ่านกระบวนการผลิต

ชาขาว เป็นส่วนแรกของยอดอ่อนที่เริ่มโผล่ออกมา และจะถูกเก็บก่อนฤดูใบไม้ผลิติดใบ ส่วนชาขาวจะผ่านกระบวนการผลิตน้อยที่สุด ใบ และยอดอ่อนจะถูกนำไปอบอย่างรวดเร็วที่สุดหลังจากเก็บแล้วจึงถูกนำมาทำให้แห้ง ฉะนั้นชาขาวจะมีสารฟลาโวนอยด์มากที่สุด

ชาทุกชนิดที่กล่าวมามีสารแอนติออกซิแดนท์ที่มีฤทธิ์สูงในรูปโพลีฟีนอล ซึ่งประกอบไปด้วยสารฟลาโวนอยด์หลายชนิดช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือดสมองตีบ

ชาและโรคหัวใจ

ดื่มชาป้องกันโรคหัวใจเป็นข้อมูลที่พบกันมาก นักวิจัยแนะนำการดื่มชาวันละ 1-5 ถ้วยเพื่อลดโรคหัวใจหรือป้องกันหัวใจวาย

ข้อมูลการวิจัยจากประเทศเนเธอร์แลนด์พบว่าผู้ที่รับประทานสารฟลาโวนอยด์มากที่สุดมีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจลดลงร้อยละ

68 อาหารที่มีสารฟลาโวนอยด์มากที่สุดคือชาดำ รองลงมาคือ หัวหอม และแอปเปิล รายงานการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้จากกระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Agriculture) พบว่าการดื่มชาดำวันละ 5 ถ้วย ลดคอเลสเตอรอล ได้ถึงร้อยละ 11.1 และลดคอเลสเตอรอล รวมร้อยละ 6.5 ในกลุ่มชายและหญิงที่มีคอเลสเตอรอลสูงไม่มาก งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานแรกที่ถือว่ามีกรอบแบบการวิจัยควบคุมที่ดีในคน เพื่อดูผลของชาดำต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

เช่นเดียวกับรายงานการวิจัยจากที่ Boston พบว่าผู้ที่ดื่มชาดำวันละถ้วยลดปัญหาหัวใจวายลงร้อยละ 44 เทียบกับผู้ที่ไม่ดื่มเลย

แต่ในภาพรวมของข้อมูลการวิจัยพบว่าผลของการกินชาดำนั้นให้ผลบวกและลบสลับกันไป ซึ่งนักวิจัยจาก North Carolina School of Public Health พบว่าการดื่มชาดำเพิ่มความเสี่ยงหัวใจวาย และหลอดเลือดตีบ ในขณะที่ข้อมูลใหม่รายงานว่า สารฟลาโวนอยด์ในชาอาจช่วยป้องกันเกล็ดเลือดเกาะตัวตามผนังหลอดเลือดแดง ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ●

ขาป้องกันมะเร็ง

ข้อมูลเบื้องต้นพบว่าสารพลาไวโนอยด์ในขาอาจช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง หลังจาก 4 เดือนที่ดื่มชาเขียวที่สกัดกาเฟอีนออก ในขณะที่ยังดื่มชาดำไม่มีการเพิ่มหรือมีผลในการป้องกัน นักวิจัยเชื่อว่าสารสกัดจากชาเขียว ออกมีผลต่อฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปัจจุบันการวิจัยด้านคลินิกกำลังดำเนินการเพื่อพิสูจน์ว่าชาจะป้องกันมะเร็งได้มากน้อยเพียงใด

ขาและการลดน้ำหนัก

นอกจากผลการป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งแล้ว มีการวิจัยพบว่าขาให้ประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก และมีหลายการวิจัยที่พบว่าชาเขียวอาจเพิ่มระบบเผาผลาญลดไขมันในร่างกาย และผู้ที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำเป็นเวลา 10 ปีขึ้นไป มีไขมันในร่างกายลดลงร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ดื่มชาเป็นประจำ ทำให้ความนิยมในการดื่มชาเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังต้องติดตามข้อมูลด้านนี้กันอีกต่อไป

ชาและอินซูลิน

รายงานการวิจัยเร็วๆ นี้จากสหรัฐอเมริกาพบว่าสารธรรมชาติในชาที่มีผลในการเพิ่มความไวต่ออินซูลินในแรดดีไขมันถึง 150 เท่า งาน

วิจัยขนาดเล็กในผู้ใหญ่เบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าการดื่มชาวันละ 6 ถ้วย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ช่วยลดระดับน้ำตาลลงร้อยละ 15-20 ยิ่งกว่านั้นการวิจัยจากสัตว์พบว่าที่มีเบาหวานประเภท 2 และใช้ยาลดระดับน้ำตาล หลังจากรับชาอูหลงขนาดเท่า (ชาน้ำเพียง 10 นาที)

วันละ 6 ถ้วย (ถ้วยละ 240 มล.) เป็นเวลา 30 วัน ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงร้อยละ 29 นักวิจัยจึงแนะนำ ชาอูหลงอาจมีผลในการเพิ่มฤทธิ์ยาเบาหวานประเภท 2 การวิจัยเบื้องต้นนี้ค่อนข้างให้น้ำหนักต่อชาว่ามีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ปัจจุบันนักวิจัยกำลังวางแผนศึกษาต่อในด้านนี้

ชาและสุขภาพปาก

ผลการวิจัยในสัตว์ทดลองจากมหาวิทยาลัยเวริออริกเมื่อปี 2003 พบว่าชาดำสกัดช่วยลด

ฟันผุ นักวิจัยคาดว่าสารพลาไวโนอยด์ในชาที่มีผลในการยับยั้งแบคทีเรียในช่องปากลดการเกิดฟันผุ

วิธีการชง

ชาดำหรือชาอูหลง เทน้ำเดือดๆ ลงบนของชาหรือใบชาแช่ประมาณ 3-5 นาที แต่ถ้าคุณกำลังเร่งรีบ จุ่มซองชงขึ้นลงประมาณ 1 นาที จะช่วยลดยาสารพลาไวโนอยด์จากชาเร็วขึ้น แต่ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชาแนะนำว่าการจุ่มขึ้นจุ่มลงเพียง 1 นาทีกับการแช่ไว้ 4 นาที จะได้สารพลาไวโนอยด์พอๆ กัน สำหรับชาเขียวให้ชงนานประมาณ 1-1 1/2 นาที

ข้อแนะนำในปัจจุบัน

เนื่องจากชาเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มกันมากเป็นอันดับ 2 ของโลก และข้อมูลที่มีให้เห็นประโยชน์ของชาต่อสุขภาพ แม้นักวิจัยจะแนะนำการดื่มชาวันละ 4-5 ถ้วย แต่ Dr. Jeffrey Blumberg ผู้เชี่ยวชาญการวิจัยด้านนี้เห็นว่าเพียงข้อมูลการวิจัยก็ออกมาไม่ได้หมายความว่าจะเป็นข้อแนะนำให้ทุกคนต้องดื่มชา ถ้าคุณไม่ใช่คนดื่มชา ก็อาจจะลองดื่มแทนเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ทำให้เสียสุขภาพ แต่ถ้าดื่มอยู่แล้วก็อาจจะดื่มเพิ่มได้ สำหรับผู้ที่ดื่มชาผสมน้ำตาลและนม ไม่ได้มีผลทำให้สารพลาไวโนอยด์ลดลง แต่น้ำตาลจะเพิ่มคาร์โบไฮเดรตที่ไม่จำเป็น ส่วนนมจะให้แคลเซียม โปรตีนและวิตามินดี บี2 ขึ้นกับปริมาณนมที่ใส่ ข้อเตือนสำหรับผู้ที่มีปัญหาโลหิตจางไม่ควรดื่มชาพร้อมอาหารเพราะสารโพลีฟีนอลจะลดการดูดซึมธาตุเหล็กในลำไส้ ●