

# 'ชา' เครื่องดื่มที่มี

## ทั้งคุณและโทษ

ทุกวันนี้ใคร ๆ ก็หันมาดื่มชา ด้วยสาเหตุหลายประการ แต่ส่วนใหญ่จะนึกถึงประโยชน์สารพัดของการดื่มชา โดยไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วชาก็มีโทษและข้อควรระวังในการดื่มเช่นกัน

แม้ว่าการดื่มชาจะเป็นที่รู้จักแพร่หลายไปทั่วโลก แต่ผลผลิตชาส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในทวีปเอเชีย ด้วยเหตุที่พื้นที่บริเวณนี้อยู่ในเขตร้อน มีอากาศอบอุ่น ปริมาณน้ำฝนมาก เหมาะกับการเจริญเติบโตของต้นชา

เราแบ่งชาตามกรรมวิธีผลิตได้เป็น 3 กลุ่ม คือ ชาเขียว (Green tea) เป็นชาที่ได้จากยอดใบชา รู้จักกันในชื่อของชาญี่ปุ่น เป็นชาที่ผ่านการอบแห้งโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการหมัก ทำให้ได้ใบชาที่ยังคงสีเขียวอยู่



ชาจีน (Red tea ; Oolong tea) เป็นชาที่คนไทยคุ้นเคยที่สุดผ่านกระบวนการหมักในระยะสั้น ๆ มีรสจัดกว่าชาเขียว น้ำชามีสีเข้มเข้ม ชาจีนที่สีความเข้มที่เกินจากภูเขาสูงและเป็นชาที่เก็บในช่วงฤดูหนาว เชื่อกันว่าเป็นชาชั้นยอดและมีกลิ่นหอมพิเศษ, ชาหมักหรือชาฝรั่ง (Black tea) เป็นชาที่ผ่านกระบวนการหมักอย่างเต็มที่ รสชาดชาที่ได้เข้มข้นมาก นอกจากนี้ยังมีชาชนิดนี้แสดงกลิ่นแดงรส ทำให้ได้รสชาติที่หลากหลายมากขึ้น ชาชนิดนี้เป็นที่นิยมมากในแถบยุโรป

ปัจจุบันมีชาอีกประเภทหนึ่งที่เรียกกันว่า ชาขาว เป็นชาที่ได้จากข้อใหม่ของต้นชาหรือยอดชาอ่อน และผ่านกระบวนการผลิตโดยใช้ความร้อนน้อยที่สุด จึงทำให้คุณค่าทางโภชนาการและศักยภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับชาชนิดอื่น ๆ

ใบชาที่มีสารคาเฟอีน ช่วยกระตุ้นระบบประสาทกลางและระบบหมุนเวียนโลหิต มีฤทธิ์พลัดกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึมของเซลล์ภายในร่างกาย ไร้ไขมันขาดแคลอรี ไร้คอเลสเตอรอล เพื่อเพิ่มฤทธิ์ในการรักษาและให้ยาออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น สารกลุ่มแทนนินในใบชา มีผลต่อระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน

ในประเทศจีนรู้จักมานานแล้วว่าชาจีนสามารถควบคุมการเกิดโรคอ้วนได้ดี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยฆ่าเชื้อโรค ลดการอักเสบ สมานแผล ขับและชำระสารพิษในร่างกาย เพราะใบชาที่มีสารพอลิฟีนอล สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ได้ ในส่วนฤทธิ์การต้านการอักเสบเชื่อว่าชาสามารถป้องกันโรคที่ก่อการอักเสบเรื้อรัง เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์



คนญี่ปุ่นเชื่อว่าชาเขียวจะช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะชาเขียวมีวิตามินซี วิตามินบีรวม และกรดแพนโทเทนิค ช่วยให้หลอดเลือดมีการซึมผ่านได้ดีขึ้น ช่วยไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย กรดแพนโทนิคในชา ช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น วิตามินบี 1 ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเม็ดเลือด วิตามินบี 2 ช่วยลดการอักเสบ

ในช่วงอากาศร้อนการดื่มชาจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายเย็นลง ใบชาที่มีสารพอลิฟีนอล คาโรทีนอยด์ และกรดอะมิโนเป็นองค์ประกอบ เมื่อสารเหล่านี้เกิดปฏิกิริยากับน้ำลายจะช่วยกระจายความร้อนส่วนเกินในร่างกาย ชาจึงให้สารไอโอดีน และฟลูออไรด์ซึ่งเป็นสารป้องกันภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป ซึ่งฟลูออไรด์ในจำนวนที่เพียงพอกับความจำเป็นจะช่วยป้องกันฟันผุและเสริมมวลกระดูก

แม้เครื่องดื่มชาจะมีประโยชน์มากมาย แต่โทษที่อยู่ในใบชาก็มีไม่น้อย ใบชาที่มีกรดแทนนินอยู่มาก โดยเฉพาะชาหมักมีกรดแทนนินมากกว่าชาเขียว

ใบชาที่คุณภาพต่ำจะมีกรดแทนนินอยู่มาก มีผลต่อ trace element ในกระเพาะอาหารที่ดัดได้ เช่น ธาตุเหล็ก แคดเซียม แมกนีเซียม สังกะสี

ส่งผลให้ดูดซึมอาหารได้ไม่เต็มที่ ซึ่งอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยอาการขาดธาตุเหล็กในเลือด เมื่อพบนิกรวมตัวกันไปรูดินจะทำให้ย่อยโปรตีนยากขึ้น

การดื่มชาที่เข้มข้นมาก ๆ มีผลในกระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้น้อยลง ระบบย่อยอาหารผิดปกติซึ่งจะทำให้ท้องผูก ยิ่งถ้าดื่มชาเข้มข้นในช่วงที่ยังง่วงติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นควรดื่มชาหลังรับประทานอาหารแล้ว 2-3 ชั่วโมง

ผู้ที่ไคทำงานหนักหรือมีอาการไตวาย ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบสตรีที่รับประทานยาคุมกำเนิด สตรีตั้งครรภ์ สตรีให้นมบุตร ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจ ผู้ที่มีไข้สูง ไม่ควรดื่มชาเพราะการดื่มชาอาจทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้

“ผู้ที่กักจะดื่มชาควรจะมีควารู้อะไรและสิ่งระวัง ไม่ควรดื่มชา



ขณะกินชา ไม่ว่าจะกินชาผสมแป้งมันหรือชาแค้นโบราณ ไม่ควรดื่มชาก่อนนอนสำหรับผู้ที่นอนหลับยากหรือเป็นโรคนอนไม่หลับ ไม่ควรดื่มชาที่ร้อนจัด เพราะความร้อนจะไปทำลายเนื้อเยื่อในช่องปากจนทำให้เกิดกลิ่นคาวในช่องปาก ลำคอ ลำไส้ได้ ไม่ควรดื่มชาที่ขงค้างคืนหรือขงไว้เดนนหลายชั่วโมง เพราะชาอาจบูด ซึ่งชาที่ขงทิ้งค้างไว้นาน ๆ พบว่ามีกรดแทนนิกสูง และสารต่าง ๆ ในน้ำชาอาจทำ

ปฏิกิริยากลายเป็นสารพิษได้” เกษียรหญิง เมื่อดอกสโทหญิง วิศวพร เสรีเด่นชัย กลุ่มวิชาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ระบุ.

ศศิมา คำรงสุกิจ

ทีมเดลินิวส์ 38

article@dailynews.co.th