



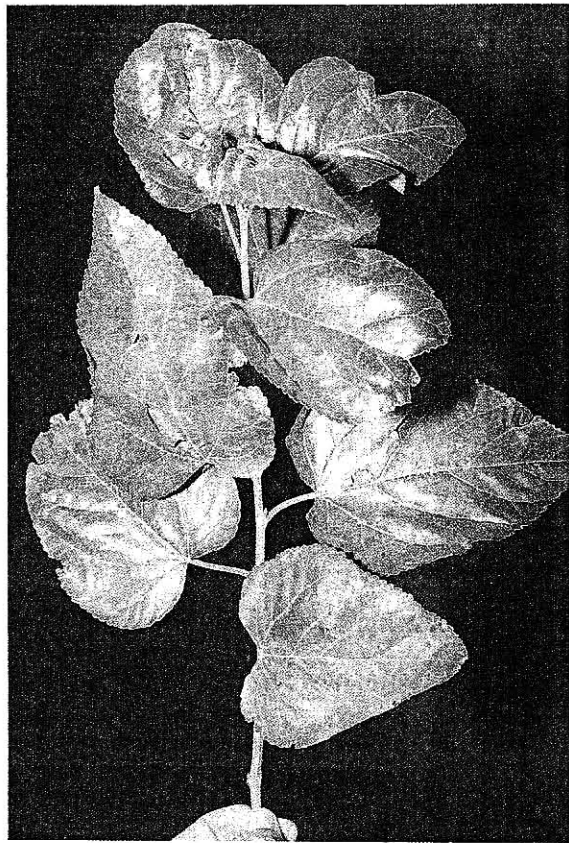
# ชาใบหม่อนเพื่อสุขภาพ

ท่านที่ชอบดื่มชาไม่ว่าจะเป็นชาฝรั่ง ชาจีน ชาญี่ปุ่น ชาศรีลังกา แต่ไม่ใช่ชาจีนนะขอรับ ล้อมวงเข้ามา วันนี้เรามีเรื่องราวของชาเพื่อสุขภาพมาให้ท่านลองลิ้มชิมรส รับรองต้องเป็นที่ถูกอกถูกใจแน่ๆ ตามกลิ่นอันหอมหวานเข้ามาเลยจ๊ะ

แอ่น! แอ่น! แอ่น...!!! ชาที่ว่าคือ ชาใบหม่อนขอรับ อันแน่หลายท่านคงรู้จักแล้วใช่ไหมล่ะ ไข่เลยใบหม่อนที่เรานำมาเลี้ยงไหมนั่นแหละ แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าใบหม่อนนี้มีสารที่มีประโยชน์มาก มีน้ำตาลตัวไหมกินใบหม่อนจึงสามารถทำรังออกมาเป็นไหมสีทองทั้งรังสวยงาม แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อท่านจิบชาใบหม่อนเป็นประจำแล้วจะทำให้ตัวเป็นสีทองนะขอรับ ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงเกิดร่างกายเป็นสีทองกันทุกคน ทองคำคงขายไม่ออกแน่ๆ ฮิฮิ!!

ชาใบหม่อนมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์อย่างไรบ้าง?

ชาใบหม่อนมีรสชาติเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร มีรสฝาดเล็กน้อย กลิ่นหอม รสชาติดี คล้ายๆ ชาเขียวของญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติทาง



ด้านสมุนไพรด้วย จากการทดลองในหลายๆ ประเทศพบว่าใบหม่อนมีสาร GABA หรือ gamma amino butyric acid ที่มีคุณสมบัติลดความดันโลหิต และมีสารฟายโตสเตอรอล ที่มีประสิทธิภาพในลดคอเลสเตอรอล และสารดีออกซิโนจิริมายซิน ซึ่งให้ผล

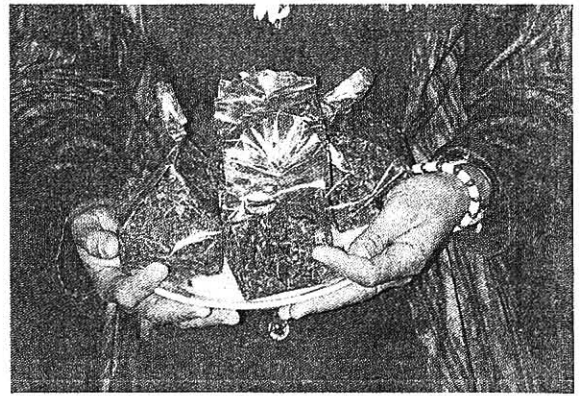
ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด คนที่ปวดหัวประจำ เมื่อจิบชาใบหม่อนประจำอาการจะดีขึ้น ผู้เคยดื่มเป็นประจำบอกว่า บำรุงสายตาไม่ให้พร่ามัว ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า ตำราสมุนไพรจีนกล่าวถึงการชงใบหม่อน 30 กรัม ผสมดอกเก๊กฮวย 12 กรัม ต้มดื่มแก้ความดันโลหิตสูง หรือชงใบหม่อน 30 กรัม คั่วแล้วเติมน้ำร้อนดื่มเป็นประจำเหมือนชา จะช่วยแก้เหงื่อออกตอนนอนหลับ

ใบหม่อนได้ผ่านการทดสอบจาก มอก. (สำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม) ว่าสามารถนำไปทำเป็นชาได้ เพราะมีกลิ่น สี รสชาติดี และสามารถละลายในน้ำร้อน ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมใบชา และที่สำคัญคือมีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่าใบชาทั่วไปถึง 200 เท่า คือพบเพียง 0.01 % หรืออาจจะไม่พบเลย เหมาะมากสำหรับผู้ที่ต้องการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เป็นไงบ้างขอรับ ท่านผู้อ่าน อยากดื่มชาใบหม่อนกันบ้างแล้วมั้ละ เชิญหาซื้อกันได้ตามอรัยาศัยนะขอรับ กระผมไม่บอกว่ามีจำหน่ายที่ไหนบ้าง แต่สำหรับท่านที่ปลูกต้นหม่อนอยู่แล้ว กระผมก็มีวิธีการทำชาใบหม่อนมาฝาก ให้ทุกท่านทำไว้ดื่มกันเองที่บ้านได้เลย

ทำตามขั้นตอนดังนี้คือ

1. เก็บใบหม่อนที่สะอาดไม่แก่ ไม่อ่อนจนเกินไป
2. หั่นใบหม่อนให้มีขนาดประมาณ 0.5 x 4.0 ซม.
3. ลวกในน้ำร้อน 20-30 วินาทีหรือหนึ่งประมาณ 5 นาที



4. จุ่มในน้ำเย็นทันทีแล้วผึ่งลมให้แห้งหมาดๆ
5. คั่วในกระทะด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 20 นาที
6. อบที่อุณหภูมิ 80 °C นาน 1 ชั่วโมง
7. นำมาผึ่งให้เย็นแล้วบรรจุในถุงหรือกล่องบรรจุภัณฑ์

อันเป็นเสร็จสิ้นขั้นตอนการทำใบชา ขอกระซิบบว่าถ้าหากจะทำขายก็เป็นอาชีพเหมาะมาก เพราะชาเขียวใบหม่อนกิโลกรัมละ 400 บาท ซึ่งต้นทุนการผลิตใบชาประมาณ กิโลกรัมละ 180 บาท กำไรเห็นๆ เลยนะขอรับกระผม!!

และขอบอกว่าถ้าหากมีการใช้ EM ในการปลูกหม่อนด้วยแล้วจะได้ชาใบหม่อนที่มีคุณภาพสูง รสชาติดีมากยิ่งขึ้นครับท่าน..!!

