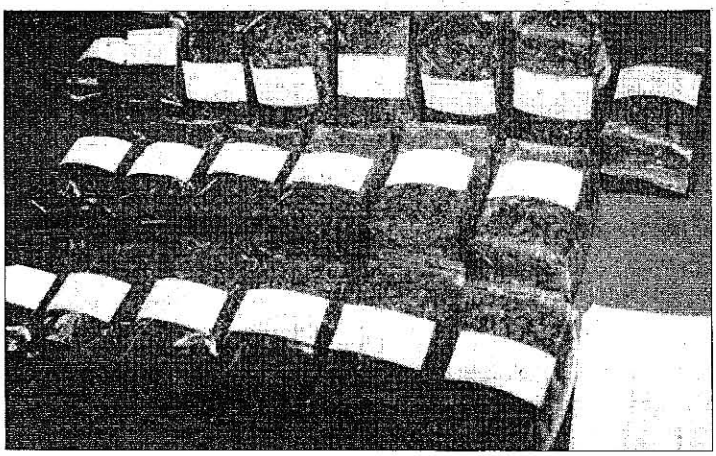
เทคโนโลยีการเกษตร

วิชัย จินดาเหม/เลย

ชาใบหม่อน
ยาสมุนไพรที่น่าทดลอง

นายนิคม กลิ่นจันทร์
ผอ.โรงเรียนผาอินแปลงวิทยา

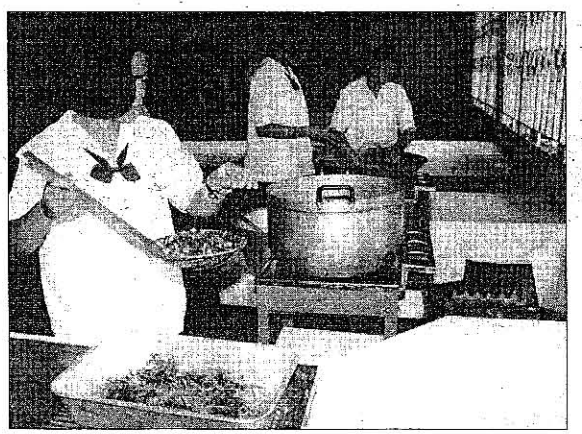


ชาใบหม่อนที่ทำเสร็จแล้วบรรจุในถุงเตรียมออกจำหน่าย

เมื่อเอ่ยถึงต้นหม่อน ทุกคนจะต้องคิดไปถึงใบหม่อนที่เลี้ยงไหม นึกไปถึงผ้าไหม ซึ่งเมื่อผลิตออกมาจากไหมก็จะมีราคาที่แพงมาก แต่ใครจะมาคิดว่าใบหม่อนที่เรานำมาเลี้ยงตัวไหมนั้นจะมีสรรพคุณทางด้านยาสมุนไพร และสามารถนำมาชงดื่มแทนใบชาได้ ซึ่งบางประเทศอย่างเช่นที่ญี่ปุ่นได้นำใบหม่อนมาชงแทนใบชา และอีกหลายประเทศที่ได้เริ่มนำใบหม่อนมาชงดื่มแทนใบชา บางแห่งก็เรียกว่า ชาเขียว เรื่องของชาใบหม่อนนั้นเป็นของใหม่ในเมืองไทย เพิ่งจะมีไม่กี่ปีและก็มีไม่มากนัก คนที่ชอบก็รู้จักน้อยไม่มีมากในปัจจุบันเพราะยังไม่มีการไชาสัมพันธ์ในเรื่องของชาใบหม่อนกันมากนัก

จากเอกสารของกรมวิชาการเกษตรได้กล่าวถึงใบหม่อนว่า ใบหม่อนนั้นนอกจากจะใช้เลี้ยงไหมแล้วยังประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ใส่ในต้มยำจะทำให้มีรสอร่อยเพิ่มขึ้น ชุบแป้งทอด ชาที่ทำจากใบหม่อนประเทศญี่ปุ่นได้นำมาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และชาใบหม่อนมีรสชาติเฉพาะตัว จะมีรสฝาดน้อยกว่าชาที่ทำจากใบชา ใบหม่อนเมื่อนำมาทำเป็นชาแล้วนำมาชงกับน้ำร้อนจะมีสีที่ออกมาเป็นสีเขียวอ่อนปนน้ำตาลอ่อน

ชาใบหม่อนได้ผ่านการตรวจสอบคุณลักษณะที่ต้องการของชาแล้วจากสำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) ชาหม่อนสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มประเภทชาได้ เพราะมีกลิ่น สี รสชาติ และการละลายในน้ำร้อนได้ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมใบชา สำหรับกาเฟอีนในใบหม่อนมีปริมาณน้อยกว่าใบชาถึง 200 เท่าตัว คือมีกาเฟอีนเพียง 0.01% หรือในบางครั้งจะไม่พบเลย

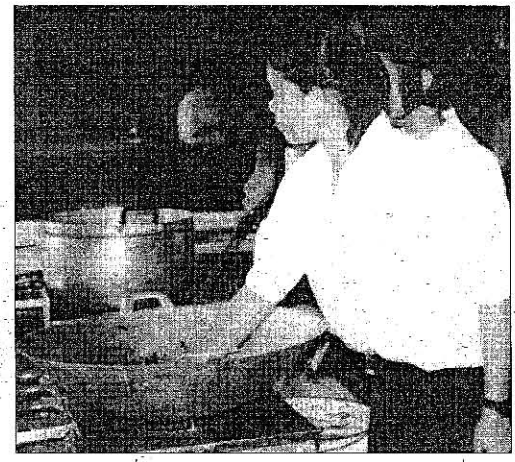


ใบหม่อนที่หั่นแล้วลวกน้ำร้อนก่อนที่จะนำไปคั่วให้แห้ง

ประโยชน์ของชาใบหม่อนซึ่งได้มีการทดลองในประเทศที่ผลิตชาใบหม่อนออกมา เช่น ประเทศญี่ปุ่น อังกฤษ สหรัฐโรมาเนีย และอินเดีย พบว่า ในใบหม่อนนั้นมีสารกาบา ซึ่งมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิต มีสารฟายโตสเตอโรล มีประสิทธิภาพในการลดระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนั้นก็ยังมีสารที่เรียกว่า ดีอ็อกซีโนจิริมายซิน สารนี้มีผลในการลดน้ำตาลในเส้นเลือด

ในตำรายาสมุนไพรจีน ได้มีการกล่าวถึงการใช้ใบหม่อน 30 กรัม ผสมกับดอกเก๊กฮวย 10 กรัม ต้มดื่มแก้ความดันโลหิตสูง หรือใช้ใบหม่อน 30 กรัม ตั๋วแล้วเติมน้ำเดือดดื่มเป็นประจำเหมือนน้ำชาแก้ออกตอนหลับ ชาใบหม่อนนั้นเป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่งเพื่อมุ่งเน้นประโยชน์ที่ได้รับจากชาใบหม่อน ดังนั้น การทำชาจากใบหม่อนจะต้องมุ่งเน้นเพื่อให้ได้สี กลิ่น รส ตามที่ต้องการ และยังต้องรักษาคุณสมบัติของมันเอาไว้ด้วย รวมทั้งคุณค่าทางอาหารที่อยู่ในใบหม่อนให้คงอยู่

จากการวิเคราะห์ใบหม่อนหาสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทางการแพทย์ เช่น สารดีเอ็นเจ สารกาบา รวมทั้งแร่ธาตุ วิตามินที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ จากที่ได้มีการวิเคราะห์แล้ว เพื่อให้ผู้ดื่มชาใบหม่อนทราบ และได้รับผลประโยชน์อย่างแท้จริงจากใบหม่อน อันจะทำให้ลดการใช้ยาแผนปัจจุบันคือ แร่ธาตุ วิตามิน และกรดอะมิโน ทางด้านแร่ธาตุ ชาที่ทำจากใบหม่อนพบว่า มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์หลายชนิด จากการทดลอง มีการสุ่มวิเคราะห์แร่ธาตุที่มีเป็นจำนวนมากในร่างกาย เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โซเดียม และแมกนีเซียม จากทั้งหมด 7 ชนิด โดยอีก 3 ชนิด ยังไม่ได้วิเคราะห์



การคั่วชาใบหม่อนด้วยกระทะโดยใช้มือในการคั่ว

การทำใบชาหม่อนแบบครัวเรือน นำใบหม่อนที่สมบูรณ์มาหั่นเพื่อเตรียมทำเป็นชาใบหม่อน

วิชัย จินดาเหม. "ชาใบหม่อน ยาสมุนไพรที่น่าทดลอง". **เทคโนโลยีชาวบ้าน.** 10, 199 (15 ก.ย. 2541) 19-20.

คือฟอสฟอรัส กำมะถัน และคลอรีน รวมทั้งวิตามินต่าง ๆ ในใบหม่อน

ปัจจุบัน ในประเทศไทยเรายังมีการรับประทานชาใบหม่อนกันน้อย เพราะทุกคนยังไม่ทราบว่า มีชาใบหม่อนเกิดขึ้น แม้ว่า จะมีการผลิตชาใบหม่อนขึ้นมาแล้วก็ตาม ซึ่งขณะนี้ก็มีที่เชียงใหม่ทางภาคเหนือ และสถานีวิจัยหม่อนไหม จ.อุดรธานี ในปัจจุบัน โรงเรียนผาอินแปลงวิทยา กิ่งอำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย โดยนายนิคม กลิ่นจันทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียน ได้นำเรื่องของการทำชาใบหม่อนโดยได้พา อาจารย์ที่สอนทางด้านคหกรรม และนักเรียน ไปดูการทำชาจากใบหม่อนที่ศูนย์หม่อนไหมอุดรธานี มาทำเป็นกิจกรรมในการสอนของโรงเรียนแล้ว

ใบหม่อนที่เตรียมมาทำชาใบหม่อน

นายนิคม กลิ่นจันทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผาอินแปลงวิทยา ได้กล่าวถึงการนำกิจกรรมตัวนี้เข้ามาเสริมการเรียนการสอนว่า เนื่องจากในพื้นที่กิ่งอำเภอเอราวัณ โดยเฉพาะในรอบโรงเรียนนี้ ได้มีเกษตรกรปลูกหม่อนเลี้ยงไหมกันมาก จึงได้มองเห็นว่า น่าจะเอากิจกรรมในส่วนนี้เข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอนของทางโรงเรียน จึงได้ส่งอาจารย์ผู้รับผิดชอบในเรื่องนี้ได้ไปดูงานในเรื่องนี้มาสอนเด็กนักเรียนในการทำชาใบหม่อน ซึ่งในปัจจุบันเราได้เริ่มผลิตใบหม่อนนี้ขึ้นมาจำหน่ายในราคาถุงละ 35 บาท ซึ่งก็ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากขึ้น โดยการร่วมมือกับบรรดาผู้ปกครองนักเรียนเพื่อเป็นการให้ความรู้ โดยนักเรียนจะนำความรู้ที่ได้รับไปสอนให้ผู้ปกครองอีกทางหนึ่ง ปัจจุบันทางโรงเรียนได้มีการปลูกหม่อนขึ้นมาเองเพื่อที่จะเป็นวัตถุดิบในการทำชาจากใบหม่อน ซึ่งนับเป็นกิจกรรมที่สำคัญของทางโรงเรียนที่มอบให้นักเรียน และสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมได้ในระหว่างเรียนได้เป็นอย่างดี

ในเอกสารของกรมวิชาการเกษตรได้กล่าวถึงการทำชาใบหม่อนนั้นสามารถทำได้ 2 วิธี คือ การทำด้วยเครื่องจักร และการทำด้วยวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น ซึ่งในส่วนนี้จะพูดถึงแนวทางของการทำชาใบหม่อนแบบใช้วัสดุท้องถิ่นระดับครัวเรือน วัสดุที่ใช้ก็จะมีเตาไฟ ถ้าเป็นเตาแก๊สจะดีกว่า เพราะเราสามารถควบคุมความร้อนได้ มีหม้ออะลูมิเนียมสำหรับต้มน้ำลวกใบหม่อนที่หั่นแล้ว มีกระทะสำหรับคั่วใบหม่อนหลังจากลวกแล้ว

การทำชาใบหม่อนแบบครัวเรือนที่ง่าย ๆ คือ เราเลือกเอาใบหม่อนที่มีสภาพสมบูรณ์ ไม่เหลือหรือเป็นรามาหั่นเป็นเส้นเป็นใบหม่อนจากพันธุ์ บร.60 ยิ่งดีเอามาหั่นให้ได้ขนาด 0.5 x 4.0 เซนติเมตร โดยตัดเอาก้านของใบออก จากนั้นก็นำมาลวกกับน้ำร้อนที่เราต้มเอาไว้ประมาณ 20-30 วินาที หรือนึ่งประมาณ 1 นาที ถ้าลวกน้ำร้อนเอาขึ้นมาต้องจุ่มน้ำเย็นทันที แล้วนำไปผึ่งลมในที่ร่มให้แห้งหมาด ๆ จากนั้นก็นำไปคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที จากนั้นนำมาเก็บไว้ในภาชนะป้องกันความชื้น ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้นาน ถ้าจะขายก็บรรจุในถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ แล้วแพ็กอย่างดีไม่ให้อากาศเข้า

ใครสนใจต้องการลิ้มรสของชาใบหม่อนหาซื้อได้ส่วนหนึ่งก็ที่โรงเรียนผาอินแปลงวิทยา กิ่งอำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย นับเป็นแนวความคิดที่ดีของสถานศึกษาแห่งหนึ่ง ภายใต้การนำของ นายนิคม กลิ่นจันทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผาอินแปลงวิทยา จังหวัดเลย

ตลาดกลางขายส่งสี่มุมเมือง (รังสิต) ด้านเหนือ
ราคาสินค้าเกษตรกรรม
ประจำต้นเดือนกันยายน 2541

รายการ	ปริมาณ	ราคา (บาท)
1. คะน้า	กิโลกรัมละ	15–20
2. ผักกาดขาว	กิโลกรัมละ	3–4
3. ผักกวางตุ้ง	กิโลกรัมละ	4–5
4. ผักบุ้งจีน	กิโลกรัมละ	5–6
5. กุยช่าย (ใบ)	กิโลกรัมละ	45–50
6. แตงกวา	กิโลกรัมละ	9–12
7. หัวไชเท้า	กิโลกรัมละ	5–6
8. ถั่วฝักยาว	กิโลกรัมละ	12–13
9. ถั่วพู	กิโลกรัมละ	10–12
10. ถั่วลันเตา	กิโลกรัมละ	50–60
11. ฟักทอง	กิโลกรัมละ	8–9
12. มะระจีน	กิโลกรัมละ	8–10
13. บวบเหลี่ยม	กิโลกรัมละ	4–5
14. มะเขือยาว	กิโลกรัมละ	5–6
15. มะเขือพวง	กิโลกรัมละ	10–12
16. มะเขือเจ้าพระยา	กิโลกรัมละ	2–3
17. มะเขือเทศผลใหญ่	กิโลกรัมละ	10–13
18. มะเขือเทศสีดา	กิโลกรัมละ	18–20
19. หอมหัวใหญ่	กิโลกรัมละ	25–28
20. มันเทศ	กิโลกรัมละ	10–12
21. กระเจี๊ยบเขียว	กิโลกรัมละ	11–12
22. ข้าวโพดฝักอ่อน คัด	กิโลกรัมละ	10–24
23. มันฝรั่ง เบอร์ 0	กิโลกรัมละ	20–23
24. ฟักเขียว	กิโลกรัมละ	2–3
25. กะหล่ำดอก	กิโลกรัมละ	20–40
26. ต้นหอม	กิโลกรัมละ	15–30
27. ผักชี	กิโลกรัมละ	90–100
28. ขึ้นฉ่าย	กิโลกรัมละ	45–50
29. ขิงอ่อน	กิโลกรัมละ	12–15
30. ข่าอ่อน	กิโลกรัมละ	20–23
31. กระชาย (หัว)	กิโลกรัมละ	40–50
32. ใบโหระพา	กิโลกรัมละ	8–10
33. ใบกะเพรา	กิโลกรัมละ	8–10
34. สะระแหน่	กิโลกรัมละ	30–35
35. ใบมะกรูด	มัดละ	15–16
36. มะนาวสวน	ร้อยละ	100–230
37. หอมแดง	กิโลกรัมละ	55–60
38. กระเทียม (จุก)	กิโลกรัมละ	40–50
39. พริกแห้งเม็ดเล็ก	กิโลกรัมละ	90–100
40. เห็ดนางฟ้า	กิโลกรัมละ	28–30
41. เห็ดหูหนู	กิโลกรัมละ	18–20
42. ไข่ไก่ เบอร์ 0	ฟองละ	2.50
43. ไข่เป็ด เบอร์ 0	ฟองละ	2.80
44. ข้าวโพด (สวิท) เบอร์ 1	ฝักละ	3.00
45. พริกจินดาแดง	กิโลกรัมละ	30–35
46. พริกหวาน	กิโลกรัมละ	50–60
47. พริกยำ	กิโลกรัมละ	10–12
48. พริกหยวก	กิโลกรัมละ	45–50
49. พริกขี้หนูสวน	กิโลกรัมละ	39–40
50. พริกชี้ฟ้า	กิโลกรัมละ	14–15
51. พริกสดเหลือง	กิโลกรัมละ	35–40
52. ลูกพริกไทยอ่อน	กิโลกรัมละ	80–100
53. ผักกระเฉด	มัดละ	50–70
54. แคร์รอต	กิโลกรัมละ	10–11
55. หน่อไม้ฝรั่ง	กิโลกรัมละ	30–50