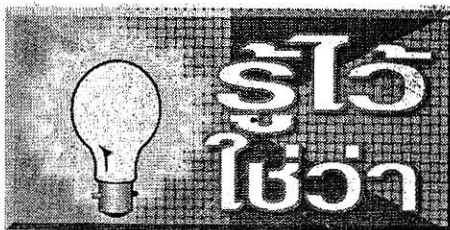


วันพุธที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2543

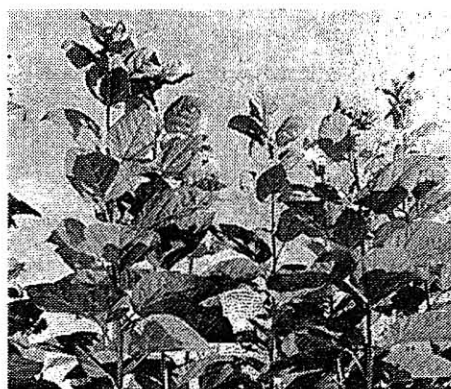
หน้า 24



ประโยชน์ของชาใบหม่อน

หม่อน เป็นพืชยืนต้นที่เจริญเติบโตได้ทั้งในเขตอากาศหนาวไปจนถึงเขตอบอุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ใบหม่อนในการเลี้ยงไหมเพื่อผลิตเส้นไหม จากการค้นพบของนักวิจัยในประเทศญี่ปุ่นรายงานว่า ใบใบหม่อนมีสารแกมมา-อามิโนบิวทีริก แอซิด (gamma-aminobutyric acid-GABA) ซึ่งมีคุณสมบัติในการปรับระดับความดันโลหิต และสารวัน-ดีออกซีโนจิริมัยซิน (1-deoxynojirimycin) ซึ่งมีผลในการลดปริมาณน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองจึงทำให้การนิยมนำใบหม่อนมาทำชาดื่มเพื่อสุขภาพแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ โดยชาหม่อนที่ผลิตในประเทศไทยมีทั้งการผลิตในรูปแบบโรงงาน และการผลิตชาหม่อนในรูปแบบครัวเรือน ซึ่งคุณภาพของชาที่ผลิตได้รับการยืนยันการวิจัยจากกรมวิชาการเกษตรว่ามีคุณสมบัติไม่แตกต่างจากชาที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรม

สำหรับชาหม่อนที่ได้รับความนิยมมาก คือ ชาเขียวหม่อน ซึ่งมีลักษณะสีเขียวทำชาฝรั่งและชาจีน มี



คุณสมบัติในการรักษาโรคได้ในหนูทดลอง เช่น ลดระดับคอเลสเตอรอล จะพบว่าใบหม่อนอบแห้ง 100 กรัม มีสารไซโตสเตอรอล (Sitosterol) ซึ่งเป็นไฟโตสเตอรอล (Phytosterol) ชนิดหนึ่งอยู่ 46 มิลลิกรัม ซึ่งสารนี้เป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด โดยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากลำไส้

นอกจากจะมีสารที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังพบว่าในการวิเคราะห์หาเขียวจากใบหม่อนมีแร่ธาตุต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม เหล็ก โพแทสเซียม โดยเฉพาะแคลเซียมมีปริมาณสูงถึง 440 มิลลิกรัม และที่แตกต่างจากชาทั่วไปก็คือชาหม่อนมีสารกาแฟอินเพียง 0.01% ซึ่งน้อยกว่าใบชาถึง 200 เท่า.

ข้อมูล : กลุ่มเกษตรกรผู้ผลิตชาหม่อน

ตำบลหินเหิบ อำเภอพระยืน

จังหวัดขอนแก่น