ก 3405

เดลินิวส์
ฉบับที่ 18,437 วันพุธที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2543 ราคา 8 บาท DAILY NEWS



# ประโยชน์ของชาใบหม่อน

**ชาใบหม่อน** จัดอยู่ในกลุ่มชาเขียวมีลักษณะน้ำชาสีเขียวอ่อนปนน้ำตาล มีปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่าในใบชาทั่วไปถึง 200 เท่า โดยพบปริมาณคาเฟอีนตั้งแต่ 0-0.01% เท่านั้น จึงเหมาะสำหรับผู้นิยมดื่มชาที่ไม่มีคาเฟอีน นอกจากนี้ในใบหม่อนมีสารที่มีชื่อว่า gamma amino butyric acid มีคุณสมบัติในการลดความดันในเส้นเลือด มีสาร phycosterol ที่ออกฤทธิ์ในการลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และมีสาร deoxy-nojirimycin มีผลต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคความดันสูง และโรคเบาหวาน นอกจากนี้ในชาใบหม่อนยังมีปริมาณธาตุแคลเซียมสูงถึง 2,000 มิลลิกรัม/ 100 กรัมใบชา และยังมีกรดอะมิโนจำเป็นอีก 10 ชนิด เช่น leucine, methionine และ tryptophan เป็นต้น นอกจากการนำใบหม่อนมาทำชาเขียวแล้ว ผลหม่อนยังใช้เป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการทำไวน์แดงได้เป็นอย่างดี โดยยังคงคุณสมบัติในการออกฤทธิ์ของสารต่าง ๆ ในไวน์ เช่น tannin, phycocyanin ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี.

**โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์**
**คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**