

จิบชามบ๋าย

ภญ. กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก www.rsc.org

ชา เครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับสองรองจากน้ำเปล่า ปัจจุบันมีการนำชาไปใช้ในรูปแบบต่างๆ มากมาย ทั้งเครื่องดื่ม อาหาร ขนม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องสำอาง หรือแม้กระทั่งของใช้ภายนอก ทำให้ชาถึงได้รับความนิยมถึงขนาดนี้กันนะ...

ชา มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Camellia sinensis* (L.) Kuntze อยู่ในวงศ์ THEACEAE ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้พุ่ม ใบดัดเรียงสลับ ใบมีลักษณะหนาเหนียว รูปไข่ เห็นเส้นใบได้ชัดเจน ดอกคล้ายดอกสารภีมีขนาดใหญ่ สีขาวและมีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะเป็นกลุ่ม เมล็ดกลมและขนาดใหญ่ ในผลหนึ่งจะมีเมล็ด 1 - 3 เมล็ด สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ใบ ช่วยให้หายเหนื่อย ไม้่วง ผาดสมาน แก้ก้องรวง แก้กะหาย สมานแผล บำรุงหัวใจ ปอกแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก กิ่ง แก้หืด สมานแผล ใบชามีสารสำคัญจำนวนมาก เช่น คาเฟอีน (caffeine) ทีโอฟีลลีน (theophylline) สารกลุ่มแคททีซิน (catechins) โดยเฉพาะสารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต (epigallocatechin gallate) เป็นต้น ปัจจุบันมีชาในท้องตลาดหลายชนิด เช่น ชาขาว ชาเขียว ชาเหลือง ชาดำ ชาอู่หลง ชาผูเออร์ เป็นต้น ซึ่งล้วนมาจากชาต้นเดียวกันนี้แหละ แต่เพราะกระบวนการผลิต สายพันธุ์ วิธีการเก็บ ระยะเวลาในการเก็บ รวมถึงแหล่งปลูก ทำให้ได้ชาที่มีรสชาติต่างกัน แต่การจะเลือกซื้อชาอะไรมาบริโภคนั้นก็ขึ้นกับความชอบและรสนิยมส่วนตัว สิ่งสำคัญในการชงชาคือน้ำและอุณหภูมิที่ใช้ ซึ่งน้ำที่เหมาะสมสำหรับการชงชาคือน้ำที่ผ่านการกรองหรือน้ำสะอาด ส่วนอุณหภูมิของน้ำจะมีได้ตั้งแต่ 65°C ไปจนถึง 100°C ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของชา สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือระยะเวลาในการชงหรือการแช่ชาในน้ำร้อน ซึ่งแช่ได้ตั้งแต่ 1 นาทีไปจนถึง 6 นาที ซึ่งอุณหภูมิและระยะเวลาในการชงนี้เอง ที่มีผลต่อสารสำคัญที่จะออกมาจากใบชา และเพื่อให้ได้ชาที่รสชาติดี เราไม่ควรแช่ชาไว้ในน้ำนาน เพราะสารแทนนินในชาจะออกมาทำให้น้ำชาขมและฝาดดื่มแล้วอาจทำให้ท้องผูกได้ด้วย และหากต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการดื่มชา เราไม่ควรเติมมนน้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้งลงในน้ำชา เพราะจะทำให้ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของชาลดลง

การศึกษากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า ชามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นให้ตื่นตัว ยับยั้งการเกิดเนื้องอกและมะเร็งหลายชนิด ต้านการอักเสบ แก้แพ้ ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยป้องกันฟันผุ ช่วยลดความอ้วน ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

ช่วยต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ และมีส่วนช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ได้ จะเห็นได้ว่าการบริโภคชา นอกจากจะได้รับการลิ้นหอมและรสชาติอันเป็นที่ถูกอกถูกใจหลายๆ คนแล้ว ชายังมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยามากมายอีกด้วย ซึ่งนั่นอาจเป็นสาเหตุที่ว่า ทำไมชาจึงได้รับความนิยมอย่างมาก แต่เชื่อว่าการบริโภคชาจะมีแต่ผลดีเท่านั้น เพราะขณะนี้มียางานการวิจัยที่ระบุว่า การบริโภคชาในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานานสามารถส่งผลเสียต่อดับและไตได้ การบริโภคชาในปริมาณมากจะทำให้ร่างกายได้รับสารคาเฟอีนมากตามไปด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับและทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และผู้ที่ต้องใช้ยา warfarin ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา เนื่องจากชาจะทำให้ฤทธิ์ของยาลดลง นอกจากนี้การดื่มชาในขณะที่ร้อนมากๆ (เกิน 70°C) จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลอดอาหารได้ ดังนั้นการดื่มชาที่ถูกต้องคือการดื่มในปริมาณที่เหมาะสม คือประมาณวันละไม่เกิน 3 ถ้วย โดยแต่ละครั้งให้ใช้ใบชาประมาณ 1 - 2 ช้อนชาชงในน้ำร้อน และควรดื่มในระหว่างมื้ออาหาร เนื่องจากมีบางรายงานที่ระบุว่าชามีผลยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กในอาหารเมื่อรับประทานพร้อมกันค่ะ



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 13 ฉบับที่ 4
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 15 ฉบับที่ 1
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 20 ฉบับที่ 3
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 22 ฉบับที่ 1
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 23 ฉบับที่ 2
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 26 ฉบับที่ 1
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 27 ฉบับที่ 3
- <http://www.medplant.mahidol.ac.th/document/greentea.pdf>
- เอกสารงานประชุมวิชาการเรื่อง “มารู้จักชาสมุนไพรกันเถอะ <http://www.medplant.mahidol.ac.th/events/>