

"น้ำชาวกลองงอก"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว เผยสูตรน้ำชาวกลองงอก ขึ้นโต๊ะเสวย"ในหลวง"ชาวบ้านทำกินเองได้ง่ายราคาไม่แพง , สารอาหารครบถ้วน อธิปไตยกรมการชาวยุทธ รายนาน รมต.เกษตรฯ-ปลัดช นำชาวกลองงอกปลูกกระแสไหนไทยรัฐคุณชาชาวไทย ช่วยเพิ่มรายได้ชาวนา

ก่อนอื่นเรามารู้จักกับการผลิตน้ำชาวกลองงอกกันเถอะ

ชาวกลอง หรือผลิตภัณฑ์จากชาวกลองแทนชาขาว(ชาขาว) เนื่องจากชาวกลองผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อเอาเปลือก(กลีบ)ออกไปทำให้ชาที่เหลื้อมีจุกขาว และเยื่อหุ้มเมล็ดชา(รำ)อยู่ครบถ้วน ซึ่งจุกขาวและเยื่อหุ้มเมล็ดชาที่ลวนอุดมไปด้วยวิตามิน แรธาตุ และเส้นใยอาหาร

จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าชาประเภทอื่น ๆ

ชาวกลองที่ไม่ได้ผ่านการถนอมคุณค่าอย่างถูกหลักวิชาการ หลังจากกะเทาะเปลือกแล้ว จะเสื่อมสภาพลงทุกๆวันที่ไม่ว่าจะบรรจุในภาชนะพิเศษสุญญากาศหรือไม่ก็ตาม สาเหตุจากเอนไซม์ไลเปสในชาวกลองจะไปย่อยกรดไขมัน มีผลให้กรดไขมันที่มีในชาวกลองเสื่อมสภาพลง จนมีกลิ่นเหม็นหืนในที่สุด นอกจากนี้ปฏิกิริยายังก่อให้เกิดปัญหาอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกายด้วย



ส่วนชาวกลองงอก ถือเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากเป็นชาวกลองที่ต้องผ่านกระบวนการงอกตามปกติ ในชาวกลองจะมีสารอาหารจำนวนมาก เช่น ใยอาหาร กรดไฟติก วิตามินซี วิตามินอี และสารกาบา ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยคุม น้ำหนักตัว เป็นต้น

เมื่อนำชาวกลองมาแช่น้ำทำให้ออก จะทำให้ชาวกลองมีสารอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะสารกาบา นอกจากนี้ยังประโยชน์จากการที่มีปริมาณสารอาหารสูงขึ้นอยู่แล้ว ยังทำให้ชาวกลองงอกที่หุงสุกมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม รับประทานได้ง่ายกว่าชาวกลองธรรมดา จึงง่ายแก่การหุงรับประทานได้โดยไม่ต้องผสมกับชาขาว

จากการศึกษาทางกายภาพและทางชีวเคมีพบว่า เมล็ดชา ประกอบด้วยเปลือกหุ้มเมล็ด หรือกลีบ ซึ่งจะมีหุ้มชาวกลอง ในเมล็ดชาวกลองประกอบด้วย จุกขาว หรือ คัพจาง รำขาว(เยื่อหุ้มเมล็ด) และเมล็ดชาขาวหรือเมล็ดชาขาว สารอาหารในเมล็ดชาประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีโปรตีน วิตามินบี วิตามินอี และแร่ธาตุ ที่แยกไปอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของเมล็ดชา นอกจากนี้ยังพบสารอาหารประเภทไขมัน ที่พบได้ในรำขาวเป็นส่วนใหญ่



ชาวกลองที่อยู่ในสถานะที่มีการเจริญเติบโตจะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้น เมื่อนำชาไปแช่น้ำในเมล็ดชา โดยจะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดชาเกิดการ ทำงาน เมื่อเมล็ดชาเริ่มงอก สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดชาจะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมี จนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่มีโมเลกุลเล็ก และน้ำตาลรีดิวซ์ นอกจากนี้โปรตีนภายในเมล็ดชาจะถูกย่อยให้เกิดเป็น กรดอะมิโนและเปปไทด์ รวมทั้งยังพบการสะสมสารเคมีสำคัญๆ เช่น แกมมาออริซานอล โทโคฟีรอล โทโคไตรอีนอล และโดยเฉพาะสารแกมมาอะมิโนบิวทริกแอซิด หรือ ที่รู้จักกันว่า สารกาบา หรือ GABA

สารกาบาเป็นกรดอะมิโน จากกระบวนการ decarboxylation ของกรดกลูตาเมต กรดนี้มีความสำคัญในการทำหน้าที่สารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลางและสารกาบายังเป็นสารสื่อประสาทประเภทสารยับยั้ง โดยจะทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมองที่ได้รับการกระตุ้น ช่วยทำให้สมองผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

จากการศึกษาและวิจัยพบว่า การบริโภคชาวกลองงอก ที่มีสารกาบามากกว่าชาวกลองปกติ 15 เท่า จะสามารถป้องกันการทำลายสมอง เนื่องจากสารเบตาอไมลอลอยด์เปปไทด์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ (อัลไซเมอร์) ดังนั้นจึงได้มีการนำสารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆ หลากโรคเช่นโรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า เป็นต้น รวมทั้งผลการวิจัยด้านสุขภาพพบว่า ชาวกลองงอกที่ประกอบด้วยสารกาบา มีผลช่วยลดความดันโลหิต ลด LDL ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณดี และช่วยบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง

หากประชาชนสนใจที่จะซื้อให้ได้ที่ศูนย์ศิลปะทุกสาขา โดยเฉพาะที่ศูนย์ศิลปะ จ.อุบลราชธานี จะมีจำหน่ายเป็นจำนวนมาก สำหรับกระแสชาวกลองนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในเวลาอันรวดเร็ว เพราะคนไทยบริโภคชาขาวตลอดชีวิต แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าการบริโภคชาที่ถูกต้องจะต้องทำอย่างไรให้คุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารยังอยู่ครบถ้วน โดยเฉพาะในชาวกลอง ซึ่งยังมีจุกขาวและเยื่อหุ้มเมล็ดชาที่เป็นสีน้ำตาลและสีแดง จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ทั้งวิตามิน เกลือแร่ และแคลเซียม

วิธีทำน้ำชาวกลองงอกอย่างง่าย ๆ มีขั้นตอนดังนี้(ตอนต่อไป)