

## หยุดอายุไว้ที่วัยหนุ่มสาว

นำเสนอเมื่อ : 9 มิ.ย. 2552

ชา....เสมือนยาวิเศษ ....ปัจจัย... ที่ทำให้อ่อนวัย

### หยุดอายุไว้ที่วัยหนุ่มสาว

หยุดอายุไว้ที่วัยหนุ่มสาว ด้วยสารสกัดชาอังกฤษเวลาที่มีใครสักคนตรงเข้ามาทักคุณว่า ดูสาวขึ้นหรือ ดูหนุ่มขึ้นนะ เราเชื่อว่าวันนั้นคุณคงปลื้ม ยิ้มหน้าบานไปทั้งวัน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอายุจริงของคุณอยู่ในวัยที่เกินกว่าจะเรียกว่า หนุ่ม-สาวแล้วด้วย)

คุณไม่สามารถหยุดวันเวลาเพื่อชะลอวัยหรือหยุดตัวเลขของอายุได้ก็จริง แต่คุณสามารถควบคุมปัจจัยอื่นๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นรอยเหี่ยวย่น หรือนานาโรคภัยที่มักจะมาเยือนตามวัย อาทิ โรคความจำเสื่อม โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคอัมพาต โรคมะเร็ง โรคเหล่านี้เป็นผลจากดูแลตัวเอง การใช้ชีวิต อาหารที่ทานเข้าไป รวมถึงเครื่องสำอางที่มีผลต่อความอ่อนวัยไม่แพ้กัน

เคยมีใครบางคนกล่าวไว้ว่า การดื่มชาเสมือนยาวิเศษ คำพูดนี้ไม่ได้เวอร์เกินจริงเลยนะ เพราะอย่างที่รู้กันดีว่าเครื่องดื่มที่เราเรียกกันว่า ชา นี้ มีสารวิเศษมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชาดำ หรือชาอังกฤษ

ชาอังกฤษจะมีสารวิเศษอยู่หลากหลาย ที่เด่นๆ ก็ได้แก่ โพลีฟีนอล เจ้าสารตัวนี้มีคุณสมบัติในการช่วยบำรุงเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ไม่ให้ร่วงโรยไปตามวัย ทำให้เซลล์เหล่านั้นเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ได้นานๆ แม่จะไม่ยวบยานานตลอดไป แต่ก็ช่วยชะลอความชราให้มาถึงเราช้ากว่าคนอื่นๆ หลายเท่าตัว

สารวิเศษอีกตัวก็คือ Catechin เป็นสารออกฤทธิ์ที่พบในชาอังกฤษ ซึ่งได้รับการยืนยันว่ามีสรรพคุณเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถชะลอความชราและต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ใน 3 ลักษณะ คือช่วยป้องกันการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกายให้สามารถกำจัดหรือแปลงสภาพสารพิษภายในร่างกายไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และช่วยหยุดยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ไม่เพียงเท่านั้น Catechin ยังมีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย และไวรัส รวมถึงการมีบทบาทในระบบความดันโลหิต และเป็นสารควบคุมปริมาณไขมันโคเลสเตอรอล ไม่ให้เกิดอาการไขมันอุดตันในเส้นเลือด ขณะเดียวกันยังช่วยลดการเกิดลิ้มเลือดจากภาวะเลือดแข็งตัว ที่ส่งผลให้เกิดเป็นโรคหัวใจ และภาวะหัวใจวายเฉียบพลันด้วย

คุณสมบัติอีกประการของ Catechin ที่ได้รับการกล่าวถึงมากในปัจจุบันคือช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ซึ่งได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการลดน้ำหนักว่า Catechin ควบคุมน้ำหนักและช่วยให้มีรูปร่างเพรียวบางสมส่วนได้

ในต่างประเทศมีการวิจัยค้นพบว่าคนที่ดื่มชาอังกฤษอย่างสม่ำเสมอวันละ 3 แก้วทุกวัน

จะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นอัมพาตได้ และยังช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ  
ชลดความชราที่จะมาเยือน คนที่ชอบดื่มชาเป็นประจำจึงมักจะ สดชื่น สดใส และอ่อนวัยอยู่เสมอ

เห็นหรือยังคะว่าสรรพคุณของชาอังกฤษเขาเยี่ยมยอดชะขนาดไหน รู้แบบนี้แล้ว  
คุณจะไม่สนใจหันมาดื่มชาอังกฤษสักหนอยหรือคะ

ที่มา: [http://women.sanook.com/health/know\\_eat/knoweat\\_55274.php](http://women.sanook.com/health/know_eat/knoweat_55274.php)