

## ความลับของชาเขียว

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2551

ชาเขียวดี หรือชาดำดี ชาเขียว ชาดำ ชาเขียว.....อะไรดีกว่ากัน คงมีหลายท่านสับสนว่าเราควรเลือกรับประทานชาชนิดไหนดี เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในความเป็นจริงแล้วทั้งชาเขียว และชาดำที่เราบริโภคกันอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแต่ได้มาจากต้นเดียวกันนั่นแหละแต่ต่างกันในระยะเวลาในการเก็บ ซึ่งแน่นอนชาเขียวจะต้องเป็นใบอ่อนที่แตกยอดใหม่ๆ ส่วนชาดำก็ได้จากใบที่แก่กว่า ชาทั้งสองชนิด เมื่อนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ก็必将มีความแตกต่างกัน

### ชาเขียว ชาดำ :

สารสำคัญ Polyphenols ในกลุ่มของ flavonoids Catchin, epicatechin, epicatechin gallate, proanthocyanidins) Polyphenols ตำ คาเฟอีน สูง

### กรรมวิธีในการผลิต :

ใช้ไอน้ำในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ในการทำลาย polyphenols

ใช้วิธีออกซิเดชัน ซึ่งทำให้เอนไซม์ทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลใน polyphenols ถูกทำลาย

### รสชาติ :

จืด มีกลิ่นเหม็นเขียว เข้มข้น มีกลิ่นเฉพาะ รสขม

### สี :

เมื่อชงกับน้ำร้อนจะให้สีเขียว เมื่อชงกับน้ำร้อนจะให้สีน้ำตาลเข้ม

**ประโยชน์ :** Polyphenols ในชาเขียวช่วยในการควบคุมระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด โดยไปเพิ่มปริมาณของ HDL ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยลด LDL และไตรกลีเซอไรด์

1 สารในกลุ่ม polyphenols โดยเฉพาะ epicatechin gallate ที่พบในชาเขียวมีคุณสมบัติต้านสารก่อมะเร็ง (anticarcinogenic) และเชื่อว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

2 ฤทธิ์ในการต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันของชาเขียว

ยังมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและหัวใจ

3 การใช้สารสกัดจากชาเขียวในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการฉายแสง และเคมีบำบัด จะทำให้เซลล์ปกติถูกทำลายน้อยลง

ผลข้างเคียงและข้อห้ามใช้ :

เนื่องจากชาเขียวมีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ ดังนั้นอาจพบผลข้างเคียงบ้างในผู้ที่ไวต่อสารคาเฟอีน เช่น เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดท้อง ท้องเสีย หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ปัสสาวะบ่อย ฯลฯ

กลไกการออกฤทธิ์ :

สารในกลุ่มของ polyphenols โดยเฉพาะ (-) Epigallocatechin gallate (EGCG) มีคุณสมบัติในการต้านการกลายพันธุ์ ของเซลล์ (antimutagenic) ต้านสารก่อมะเร็ง (anticarcinogenic) และต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) โดยสารชนิดนี้จะไปยับยั้งการเจริญเติบโตและการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง

ขนาดรับประทาน :

ชาเขียวชนิดดื่มสามารถดื่มได้วันละ 2-4 ถ้วย ต่อวัน ส่วนสารสกัดจากชาเขียวชนิดแคปซูลหรือเม็ดที่มีจำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีขนาด 250 500 มิลลิกรัมต่อแคปซูล แนะนำให้รับประทานวันละ 1-2 แคปซูล

เนื่องจากในปัจจุบันมีกระแสของการนำเอาสารอาหารบางชนิด การนวด การฝังเข็ม สมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ฯลฯ มาใช้ในการป้องกัน และรักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรจะพัฒนาความรู้ ให้ทันต่อความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น

ขอบคุณที่มา สนุก.คอม