

## การดื่มน้ำชาที่ถูกต้อง

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

การดื่มน้ำชาที่ถูกต้อง



ท่านผู้ฟังคะ ชาเป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ในชีวิตประจำวันของชาวจีน เวลาทำงาน กินข้าว รับประทานอาหาร ล้วนนิยมดื่มชา เพราะชา น้ำชาทั้งกลิ่นหอม แก่กระหายน้ำ แกร่อนใน และยังเป็นผลดีต่อกรูปร่างสมส่วน

นักวิทยาศาสตร์สิงคโปร์ได้วิจัยผู้ที่มีอายุมากกว่า 55 ปีที่มีความเคยชินดื่มชาจำนวนกว่า 2,500 คนเป็นเวลา 2 ปี พบว่า 2 ใน 3 ไม่มีอาการความจำเสื่อม แต่ผู้ที่ไม่ดื่มชา 35% ความจำเสื่อมลง แสดงว่า การดื่มชา ช่วยเสริมสมองสดชื่น ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

ปัจจุบัน ชาวจีนนิยมดื่มชาหลายอย่าง อาทิ

ชาเกลือ การดื่มชาที่ผสมเกลือบางๆ สุमारรักษาชะไขหวัด แก้ไอ ร้อนในและปวดฟัน

ชาน้ำสมสายชู การดื่มชาที่เจือด้วยน้ำสมสายชู จะบำรุงกระเพาะอาหาร แก่มาลาเรีย และปวดฟัน

ชาขิง การดื่มชาขิงหลังอาหาร บำรุงปอด บรรเทาอาการไอ ป้องกันและรักษาไข้หวัด และโรคไทรอยด์

ชาหอม ตมน้ำนมที่ใส่น้ำตาลกรวดขาวให้เดือด แล้วผสมด้วยน้ำชา จะได้ชาช่วยลดความอ้วน บำรุงนม และให้สมองสดชื่น

ชาน้ำผึ้ง การดื่มชาที่ชงน้ำผึ้งและใบชาด้วยกัน จะสามารถแก้การกระหายน้ำ บำรุงเลือด ทำให้ปอดชุ่มชื้น บำรุงไต

และแก้ท้องผูก

เนื่องจากชามีประโยชน์มากมาย จึงมีคนนิยมดื่มชาเป็นประจำจำนวนมากขึ้น

แต่ก็มีคนบางคนเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดื่มชาดังนี้

1. ชอบดื่มชาใหม่ เนื่องจากชาใหม่เก็บมาเป็นเวลานาน มีสารที่ยังไม่ได้ออกซิไดซ์หลายอย่าง

ซึ่งจะระคายเคืองเคลือบในกระเพาะอาหารและลำไส้จนทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร ดังนั้น ไม่ควรดื่มชาใหม่ที่เก็บมาไม่ถึง 15 วัน

2. ดื่มชาที่ชงเป็นครั้งแรก เนื่องจากยาฆ่าแมลงและสารพิษอาจค้างอยู่บนใบชา ดังนั้น

น้ำชาที่ชงเป็นครั้งแรกเป็นน้ำล้างชา ไม่ควรดื่ม

3. ดื่มชาขณะท้องว่าง จะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารจางลง และทำให้สารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเข้าสู่เลือด

จะเกิดอาการเวียนหัว ใจหวิว มือเทาชา

4. ดื่มชาหลังอาหาร เมื่อกรดพอกหมักในใบชาผสมกับธาตุเหล็กในอาหารแล้วจะละลายได้ยาก

ถ้าทำติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ร่างกายขาดธาตุเหล็กจนเป็นโรคโลหิตจาง



5. ดื่มชาขณะเป็นไข้ ใบชามีด่างชา ซึ่งจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น

6. ผู้ป่วยโรคเป็นแผลในกระเพาะอาหารดื่มชาแล้ว

คาเฟอีนในใบชาจะทำให้ไ้หายอาหารในกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผลกระทั่งเป็นรูก็ได้

7. การดื่มชาในชวงมีประจำเดือน โดยเฉพาะดื่มชาขาน จะทำให้อาการไม่สบายในชวงประจำเดือนหนักขึ้นเป็น 2.4 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่มชา

8. การดื่มชาอย่างเดียวยตลอดปี ควรดื่มชาตามการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ฤดูใบไม้ผลิควรดื่มชาน้ำดอกไม้ม

ฤดูร้อนดื่มชาเขียว ชาเย็น ชาจัดสารพิษ เสริมสมรรถนะของกระเพาะอาหารและลำไส้ ป้องกันท้องเสีย

ฤดูใบไม้ร่วงควรดื่มชวอหลง ไ้ร้อนไม่เย็น สามารถขจัดความรอนออกจากร่างกาย ส่วนฤดูหนาวดื่มชาแดงดีกว

เพราะวาชาแดงอุดมด้วยสารโปรตีน บำรุงร่างกายได้

9. กินยาด้วยน้ำชา จะทำให้สวนประกอบบางอย่างในยาเกิดตะกอน จนลดสมรรถภาพของยา

10. การดื่มชาเย็น ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยคาเฟอีน ผู้หญิงมีครรภ์ เด็ก ผู้มีโรคหัวใจ ผู้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

11. ดื่มน้ำตาลในน้ำชา น้ำชาหวานไม่เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและผู้ที่กำลังลดความอ้วน

12. การดื่มชามากเกินควร ผลการวิจัยปรากฏวว่า แต่ละวันดื่มชา 150 กรัม ก็จะได้ผลบำรุงสุขภาพ

แต่บางคนเข้าใจวว่า ดื่มนชามากยิ่งดี จนส่งผลกระทบต่อกรนอนหรืออาการไม่สบายอื่นๆ

13. ใบชาไม่ไช่เย็นกับนอันยั้งดี โดยเฉพาะชาผลไม้มและดอกไม้ม เนื่องจากมีน้ำน้อย จึงขึ้นร่างาย ควรเก็บไว้ในตู้เย็น

ส่วนใบชาอื่นๆ เมื่อหมดอายุแล้ว ไม่ควรดื่ม เพราะวาอาจเกิดสารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพขึ้น

วิธีการที่ชงน้ำชาที่ถูกต้องคือ

การชงชาเขียว ใช้น้ำร้อนอุณหภูมิ 80-90 องศา ถ้างชงชาเขียว ควรใช้น้ำอุ่น อุณหภูมิ 40-60 องศา

น้ำชาที่ชงเสร็จแล้ว ควรดื่มให้หมดภายใน 30-60 นาที เพราะวาสารโภษณาการอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงเกิน 60 นาที

น้ำชาเขียวไม่ควรเขนชนเกินไป เพื่อจะไม่ส่งผลกระทบต่อกรหลังน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร

ขอบคุณที่มาข้อมูล [thai.cri.cn/1/2008/12/10/21s139444.htm](http://thai.cri.cn/1/2008/12/10/21s139444.htm) -