

ประโยชน์และโทษของ ชา

☛ นำเสนอเมื่อ 21 พ.ค. 2552

ประโยชน์และโทษของ "ชา"

เครื่องดื่มชามีมานานกว่า 4,700 ปี นอกจากดื่มแก้กระหาย แก้ง่วง ยังช่วยต้านโรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระ เราจะดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ คอลัมน์ "สวยอย่างฉลาด" นิตยสาร "ฉลาดซื้อ" ฉบับล่าสุด มีคำแนะนำ

1. ชาร้อนๆ จะทำให้สารที่เป็นประโยชน์ คือ "คาเทคชินส์" ถูกความร้อนทำลายไปเกือบหมด คงเหลือแต่ความหอมและรสชาติ ถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและยังนิยมชาร้อนๆ ควรดื่มชาที่เข้มข้น

2. ชาเขียวหรือสารสกัดจากใบชาสด หากนำมาเตรียมเป็นเครื่องดื่มแช่เย็น ความเย็นจะช่วยรักษาคุณค่าของสารสำคัญในใบชาไว้ได้ดี แต่หากผ่านการทำให้ร้อนปริมาณสำคัญในชาาก็จะถูกทำลายเช่นกัน

3. ชาร้อน หรือชาเย็น ไม่ควรแต่งรสด้วยนมทุกชนิด เพราะโปรตีนในนมจะไปจับกับสารสำคัญในชา และทำลายประสิทธิภาพของสารออกฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

4. ผู้รับประทานวิตามินเสริม เช่น ธาตุเหล็ก แกลีอแร่ หรือยาที่คล้ายคลึงกัน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาารวมไปด้วย เพราะสารสำคัญจากใบชาจะไปตกตะกอนธาตุเหล็กหรือแกลีอแร่ไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

5. โทษของการดื่มชาต่อร่างกายก็มีเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารสำคัญคือ "แทนนิน" จะไปตกตะกอนโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆ จากอาหารที่รับประทาน ทำให้ลดการดูดซึมของสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย จึงมีคำแนะนำไม่ให้เด็กดื่มชาไม่ว่าจะเป็นชาเขียวแช่เย็นหรือชาร้อน เพราะจะทำให้ขาดสารอาหาร

6. ใบชายังมีองค์ประกอบที่ให้โทษต่อร่างกายที่ยังไม่ค่อยมีคนกล่าวถึง คือ มีฟลูออไรด์ในปริมาณค่อนข้างสูง ทำให้เกิดการสะสม มีผลให้ไตวาย เกิดมะเร็งลำไส้ โรคกระดูกพรุน โรคข้อ และอื่นๆ ที่เกี่ยวกับกระดูก แต่ถาดื่มไม่มากก็ไม่ต้องกังวล

7. ใบชาที่มีสารที่ชื่อว่า "ออกซาเลท" แม้จะมีอยู่น้อย แต่หากดื่มชามากๆ และดื่มบ่อยๆ เป็นประจำ สารนี้จะสะสมในร่างกาย เป็นอันตรายต่อไต

8. **ใบชา มีสารกาเฟอีนสูง** อาจสูงกว่ากาแฟด้วยซ้ำ เพียงแต่การต้มน้ำชา
สารแทนนินจากชาจะป้องกันหรือลดการดูดซึมของกาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย
ทำให้ฤทธิ์การกระตุ้นหัวใจและสมองน้อยกว่ากาแฟมาก

เพราะฉะนั้น เราจึงควรดื่มชาในปริมาณพอดีๆ

แหล่งข้อมูล :: ข่าวสด