ชาญี่ปุ่น หรือชาอังกฤษใครมีประโยชน์กว่ากัน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ชาญี่ปุ่น

เริ่มที่ชาญี่ปุ่น แหล่งเพาะปลูกชาที่สำคัญของญี่ปุ่นอยู่ทางตอนใต้ของ Honshu และเกาะเล็กๆ ที่ชื่อ Shikoku และ Kyushu ชาที่ถือว่าเป็นชาที่ดีที่สุดจากญี่ปุ่น คือ Gyokoru
ซึ่งจะถูกนำมาใช้เฉพาะเทศกาลสำคัญเท่านั้น และแนนอนที่สุดว่า ชาเขียว
คือชาที่คนญี่ปุ่นนิยมและมีผลิตผลมากที่สุด

เป็นที่รู้กันดีว่าชาเขียวมีคุณสมบัติในการรักษาโรคมะเร็งได้ เพราะในชาเขียวมีสาร Catechin Polyphenol ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านพิษ ช่วยฆ่าเซลล์มะเร็ง
ยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งโดยไม่ทำลายเนื้อเยื่อส่วนดี นอกจากนั้นยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด
ป้องกันการจับตัวของลิ่มเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการหัวใจวาย และลมชัก

ปัจจุบันแม้ชาวญี่ปุ่นรุ่นใหม่จะหันมาสนใจเครื่องดื่มใหม่ๆ แต่ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่ ก็ยังคงดื่มน้ำชา
ชาที่ชาวญี่ปุ่นนิยมดื่มทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีชงชา คือชาเขียว สำหรับชาวญี่ปุ่น "ชา"
เป็นเครื่องดื่มที่เต็มไปด้วยพิธีรีตอง ตั้งแต่การชงชา สถานที่ อุปกรณ์ พิเศษถึงขนาดมีห้องสำหรับดื่มชาโดยเฉพาะ
ซึ่งแนนอนห้องดื่มชาจะต้องจัดให้อยู่ในสวนสวย พิธีชงชาของญี่ปุ่นจะเริ่มตั้งแต่เดินเข้าไปในสวน
ระหว่างเดินต้องมีสติ พอเดินผ่านสวนก็จะถึงสถานที่ชงชา ซึ่งมีความเคร่งครัดมาก
ขนมที่ต้องใช้ในพิธีก็ต้องเฉพาะเจาะจง วิธีดื่มชา การบิดแก้วอย่างไรในการส่งชาไปให้คนอื่น ถ้าเป็นพิธีแบบดั้งเดิม
ชาวญี่ปุ่นจะใช้แก้วใบเดียวกันแล้วส่งต่อๆ ไป ซึ่งก็ต้องมีวิธีหมุนให้ปากไม่ตรงกัน
พิธีชงชานี้เป็นการฝึกตัวเองแบบหนึ่ง
เป็นธรรมเนียมที่สะท้อนถึงสุนทรียศาสตร์อันเรียบง่ายและงดงามของญี่ปุ่นได้ดีที่สุด

ชาอังกฤษ

มาดูทางฝั่งชาอังกฤษกันบ้าง การดื่มชาของอังกฤษได้ชื่อว่าเป็นศิลปะชั้นสูง นับแต่วิธีการชงชา
ไปจนถึงการปั้นถ้วยชา รวมทั้งวัฒนธรรมในการพักดื่มชาของคนอังกฤษที่เรียกว่า "ที-เบรก"
ซึ่งจะจัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกวัน สำหรับคนอังกฤษ ชาจึงเป็นเครื่องดื่มที่อยู่คู่กับความงดงาม
คนอังกฤษนิยมดื่มชากันแทบทุกคน โดยเริ่มตั้งแต่ตอนบ่าย เพราะคนอังกฤษจะรับประทานมื้อกลางวันเร็ว

กว่าจะถึงมื้อค่ำก็ราวสามทุ่ม ในช่วงบ่ายจึงต้องดื่มชาพร้อมกับรับประทานของว่าง "ชา"
จึงเป็นเครื่องดื่มที่สามารถดื่มได้ทั้งวัน

ชาอังกฤษนั้นไม่ได้มีดีแค่รสชาติกลมกล่อมและกลิ่นหอมชวนหลงใหล ในชาอังกฤษยังมี สาร Theaflavins และ Thearubigins ที่ไม่มีในชาเขียว
ซึ่งสารเหล่านี้จะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคพาร์คินสันได้มากถึง 75 % นอกจากนี้สาร Flavonoids และ Catechin ที่มีมากในชาอังกฤษ ยังช่วยฟื้นฟูสภาพผิวให้สดใส เรงกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย บำรุงหัวใจ และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในใบชายังมีสาร Catechin ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสาร Polyphenol ที่มากด้วยคุณค่าวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ สาร Polyphenol ยังช่วยกระจายความร้อนในร่างกายออกไปพร้อมกับขับสารพิษออกไปด้วย และยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น มีผลต่อระบบเมตาโบลิซึ่มของร่างกายอีกด้วย

นอกจากนี้ชาอังกฤษยังมีประโยชน์มีอีกมากมาย
ด้วยรสชาติที่เข้มข้นเพราะมีคาเฟอีนในปริมาณพอเหมาะ จะช่วยให้ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ขยายหลอดเลือด ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ป้องกันโรคหัวใจตีบตัน บรรเทาอาการเจ็บหน้าอก รักษาหวัดและอาการปวดหัว ยิ่งกว่านั้นยังช่วยย่อยสลายไขมัน ลดโคเลสเตอรอล กระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าสดชื่น

ชาอังกฤษยอดนิยมได้แก่ อิงลิชเบรคฟัสท์ เป็นส่วนผสมระหว่างชาซีลอน และรุสส้ม ให้รสชาติเข้มข้น เหมาะกับเวลาตื่นนอน เพื่อสร้างความกระปรี้กระเปร่า สดในยามเช้า ส่วนอีกชนิดที่นิยมไม่แพ้กันคือ เอิร์ลเกรย์ เป็นส่วนผสมระหว่างชาดาร์จิลิง และชาอบด้วยกลิ่นผิวเบอร์กามอท รสชาติเบาๆ เหมาะสำหรับเวลาบ่าย

ในประเทศแถบตะวันตก การดื่มชาเป็นการบ่งบอกสถานภาพ โดยเฉพาะในอังกฤษ
วิธีดื่มชาจะบอกได้ว่า คนๆนั้นเป็นชนชั้นสูงหรือชนชั้นล่าง ยกตัวอย่างเช่น ถ้ารินนมเย็นลงไปในแก้วชาก่อน แล้วตามด้วยน้ำชา ก็จะหมายถึงชนชั้นล่าง แต่ถ้ารินน้ำชาร้อนๆ ลงไปก่อนแล้วตามด้วยนม ก็จะหมายถึงชนชั้นสูง ซึ่งมาจากในสมัยก่อนที่คนจนจะไม่มีเงินซื้อเครื่องปั้นดินเผาคุณภาพดี ทำให้ใส่ของร้อนไม่ได้ แต่ถ้าเป็นคนรวยก็จะใช้พอร์ซเลนซึ่งคุณภาพสูงกว่าและราคาแพง

ขอบคุณที่มาจาก **สนุกดอทคอม**