

## 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 แกลีอแร์ หรือยาที่คล้ายคลึงกัน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาารวมไปด้วย เพราะสารสำคัญจากใบชาจะไปตกตะกอนธาตุเหล็กหรือแกลีอแร์ไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

**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. โบขามีสารกาเฟอีนสูง อาจสูงกว่ากาแฟด้วยซ้ำ เพียงแต่การดื่มน้ำชา  
สารแทนนินจากชาจะป้องกันหรือลดการดูดซึมของกาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย  
ทำให้ฤทธิ์การกระตุ้นหัวใจและสมองน้อยกว่ากาแฟมาก

**เพราะฉะนั้น เราจึงควรดื่มชาในปริมาณพอดีๆ**

**แหล่งข้อมูล :: ข่าวสด**