ความลับของชาเขียว

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2551

ชาเขียวดี หรือชาดำดี ชาเขียว ชาดำ ชาเขียว.....อะไรดีกว่ากัน
คงมีหลายท่านสับสนว่าเราควรจะเลือกบริโภคชาชนิดไหนดี เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด
ในความเป็นจริงแล้วทั้งชาเขียว และชาดำที่เราบริโภคกันอยู่ทุกวันนี้
ล้วนแต่ได้มาจากต้นเดียวกันนั้นแหละแต่ต่างกันที่ระยะเวลาในการเก็บ
ซึ่งแน่นอนชาเขียวจะต้องเป็นใบอ่อนที่แตกยอดใหม่ๆ ส่วนชาดำก็ได้จากใบที่แก่กว่า ชาทั้งสองชนิด
เมื่อนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ก็จะมีความแตกต่างกัน

ชาเขียว ชาดำ :

สารสำคัญPolyphenols ในกลุ่มของ flavonoids Catchin, epicatechin, epicatechin gallate, proanthocyanidins) Polyphenols ต่ำ คาเฟอีน สูง

กรรมวิธีในการผลิต :

ใช้ไอน้ำในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ในการทำลาย polyphenols

ใช้วิธีอ็อกซิเดชั่น ซึ่งทำให้เอนไซม์ทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลใน polyphenols ถูกทำลาย

รสชาติ :

จืด มีกลิ่นเหม็นเขียว เข้มข้น มีกลิ่นเฉพาะ รสขม

สี :

เมื่อชงกับน้ำร้อนจะให้สีเขียว เมื่อชงกับน้ำร้อนจะให้สีน้ำตาลเข้ม

ประโยชน์ : Polyphenols ในชาเขียวช่วยในการควบคุมระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด
โดยไปเพิ่มปริมาณของ HDL ในขณะเดียวกันก็ช่วยละ LDL และไตรกลีเซอไรด์

1 สารในกลุ่ม polyphenols โดยเฉพาะ epicatechin gallate
ที่พบในชาเขียวมีคุณสมบัติต้านสารก่อมะเร็ง (anticarcinogenic)
และเชื่อว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

2 ฤทธิ์ในการต้านปฏิกิริยาอ๊อกซิเดชั่นของชาเขียว

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)
และต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น (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