

## ตำนาน ชา

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2553

ช่วงนี้เรื่องของชากำลังฮิต ทั้งชาเขียว ชาขาว เวลาไปช้อปปิ้ง ไม่ว่าจะหันไปทางไหน ก็เห็นผลิตภัณฑ์ที่มีชาเป็นส่วนประกอบ วางขายกันไถ่เกลื่อนตลาดไปหมด ไม่ว่าจะเป็นชาบรรจุขวด เครื่องสำอาง แมกระทั่งผาอนามัย...เราก็เลยนำเรื่องราวตำนานของชามาฝากกันคะ

การดื่มชานั้นได้เริ่มขึ้นในประเทศจีน คาดว่าไม่น้อยกว่า 2,167 ปีก่อนคริสตกาล ตำนานการเริ่มต้นของการดื่มชา มีหลายตำนาน ทั้งเรื่องที่เป็นการค้นพบ โดยบังเอิญ เรื่องของอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ทั้งนี้ก็แล้วแต่จะพิจารณากันนะจะ

ตำนานแรก เขาเล่าว่าจักรพรรดิเสินหนงของจีน เป็นผู้ค้นพบใบชาและวิธีชงชา ซึ่งการค้นพบครั้งนี้เป็นการค้นพบโดยบังเอิญ เมื่อพระองค์ทรงตมน้ำดื่มใกล้ๆ กับต้นชา ขณะรอคอยให้น้ำเดือด กิ่งชาได้หล่นลงในหม้อชา (คงจะเป็นกิ่งเล็กๆ ที่ปลิวมาตามแรงลม) สักพักหนึ่งกลิ่นหอมกรุ่นก็โชยออกมา เมื่อพระองค์เอากิ่งชาออกแล้วทรงดื่ม ก็พบว่าน้ำดังกล่าว มีรสชาติดี และเมื่อนำไปศึกษาดูก็พบว่า มีสรรพคุณทางยาบางประการด้วย ตั้งแต่นั้นมาชาวจีนจึงได้รู้จักชา และวิธีการชงชา จักรพรรดิเสินหนงนี้ นอกจากทรงค้นพบสรรพคุณของชาแล้ว พระองค์ยังทรงค้นคว้า และทดสอบสมุนไพรชนิดต่าง ๆ กว่า 200 ชนิด ชาวจีนจึงได้นับถือว่าพระองค์ เป็นบิดาแห่งแพทยศาสตร์

การค้นพบโดยบังเอิญ



อีกตำนานหนึ่ง ออกจะเป็นตำนานที่ เน้นเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ซักหน่อย กล่าวถึง นักบวชชื่อธรรม ซึ่งเป็นโอรสของกษัตริย์อินเดีย ท่านได้เดินทางมาจาริกแสวงบุญ เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนาในจีน ในช่วงแผ่นดินของจักรพรรดิฉู่ตี้ ในช่วงปี ค.ศ. 519 จักรพรรดิฉู่ตี้ทรงนิยมชมชอบนักบวชมาก จึงได้นิมนต์ให้นักบวชไปพักอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่ง ในเมืองนานกิง ขณะที่นักบวชได้สวดมนต์ภาวนาอยู่ ก็เกิดเพลอหลับไปทำให้ชาवानหัวเราะเยาะ เพื่อเป็นการลงโทษตนเอง มีใ้กระทำความผิดเช่นนี้อีก ท่านธรรมจึงได้ตัดหางของตนทิ้งเสีย (นัยว่าอยากหลุดตีน) หางตาเมื่อตกถึงพื้นก็เกิดงอกขึ้นเป็นต้นชา ชาवानเห็นดังนั้นก็เห็นเป็นนิมิตที่แปลก จึงพากันเก็บชามาชงน้ำดื่ม โดยเชื่อว่าสามารถรักษาโรคได้

ตำนานสุดท้าย ที่ได้ทราบมา เรื่องก็มีอยู่ว่า ในสมัยหนึ่งได้เกิดโรคอหิวาตกโรค ระบาดในเมืองจีน ผู้คนล้มตายกันเป็นจำนวนมาก ชินแสท่านหนึ่ง คือ เกียอูยชินแสพบว่า สาเหตุใหญ่ของการเกิดโรค เกิดจากการที่ผู้คนพากันดื่มน้ำสกปรก จึงแนะนำให้ชาवानตมน้ำดื่ม และเพื่อให้ชาवानเชื่อ จึงเสาะหาใบไม้มาอังไฟให้หอมเพื่อใส่ลงไปในน้ำดื่ม (เป็นการหลอกหลอน) ซึ่งเกียอูยชินแสก็พบว่า มีพืชชนิดหนึ่ง ที่สามารถให้กลิ่นหอมมากเป็นพิเศษ มีรสฝาดเล็กน้อยและแก้อาการท้องร่วงได้ จึงเผยแพร่วิธีการนี้ ให้ชาवानได้ทำตาม ซึ่งพืชที่มีกลิ่นหอมที่วานี้ ก็คือต้นชานั่นเอง



## หม้อต้ม และ เเทลงต้มในชาวม

และใหญ่ก็เล่าถึงตำนานใบชากันแล้ว ก็ขอเล่าเรื่องการกำเนิดปั้นชาด้วยเลยดีกว่า ในยุคแรกๆ นั้น ชาวจีนดื่มชา จะใช้หม้อต้ม และ เเทลงต้มในชาวม ต่อมามีการค้นพบปั้นชาขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 16 ใกล้เมืองอู่ชิงมณฑลเจียงซู โดยได้รับใช้ของคุณชายตระกูลอู ที่กำลังจะเดินทางไปสอบจอหงวน ได้แวะพักที่วัดจินชา ซึ่งที่วัดนี้มีเตาเผาเพราะพระจะปั้นภาชนะดินเผาเอง วันหนึ่งหลังจากทำหน้าที่ ปรุณนิมิตของคุณชายเรียบร้อยแล้ว ได้พบกับชาคนนี้ได้หลบมาพักนอน และเห็นพระปั้นภาชนะดินเผาอยู่ จึงเขารวมวงด้วย บันไปปั้นมา ออกมาเป็นภาชนะทรงกลมมีฝาปิดตานบน ด้านข้างเต็มหูจับ และต่อพวยกาออกมา กลายเป็นอุปกรณ์ชงชา และกรองใบชาใบแรกของโลก

ส่วนความแตกต่างระหว่างกาต้มน้ำชา และกาปากาแฟนั้น เราสังเกตได้จากพวยกา กล่าวคือ ถ้ามีพวยยื่นออกมาจากตอนก้นนั้นเป็นกาต้มน้ำชา เพราะเมื่อใส่ใบชาลงไป ใบชาจะลอยอยู่เหนือผิวน้ำ เมื่อรินน้ำชาก็จะไม่มีใบชาปนออกมา ด้านกาปากาแฟนั้น พวยกาจะอยู่ตรงสวนบนของกา เพราะเวลาชงผงกาแฟจะจมลงไปนอนก้นโดยเร็ว เวลารินกาแฟ ผงกาแฟจะได้ไม่ไหลปนออกมา

ทราบเรื่องตำนาน ของชาและกาต้มน้ำชาไปแล้ว คราวนี้มาทราบเรื่องสรรพคุณของชากันบ้าง ซึ่งสรรพคุณที่แท้จริงของชา นั้น ปัจจุบันก็ได้มีการศึกษาคนควาเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยนักวิทยาศาสตร์จากหลายสถาบัน ซึ่งผลที่ได้ก็แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าเน้นศึกษาเรื่องอะไรเป็นสำคัญ เช่น ประโยชน์ทางโภชนาการ หรือเกี่ยวกับเครื่องสำอาง เป็นต้น



ซึ่งทางเราสรุปความย่อๆ ได้ว่า ใบชานั้นมีคุณสมบัติทางเคมีบางประการ ซึ่งในจำนวนนั้นจะมี

กรดแทนนิน ปริมาณ 20 – 30 % กรดแทนนินนี้ มีคุณสมบัติต่อต้านการอักเสบและการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังมีสารอัลคาลอยด์ 5%( ส่วนใหญ่จะเป็นคาเฟอีน) ซึ่งมีคุณสมบัติกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง และระบบเมตาบอลิซึม(การเผาผลาญพลังงาน)

นอกจากนี้ชาวจีนเชื่อว่า ชาามีคุณสมบัติในการแยกองค์ประกอบ ของเนื้อและไขมัน ดังนั้นชาจึงมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร ซึ่งชาวจีนจะให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ดังมีสำนวนที่พูดกันติดปากว่า "ขาดเกลือสามวัน ยังดีกว่าขาดชาหนึ่งวัน"



## ชาเขียว ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

สำหรับชาเขียว ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันนั้น บางคนเข้าใจผิดว่า ชาเขียวคือชาญี่ปุ่น แต่ความจริงแล้ว ชาเขียว คือ ชาทุกชนิดที่ผลิตโดยการ เอาใบชาสดมาคั่วให้แห้ง โดยไม่ผ่านขั้นตอน การทำปฏิกิริยา ของออกซิเจนกับใบชา ดังนั้นจึงเชื่อกันว่าในชาเขียว จะมีสารคาเทชิน อยู่มากกว่าชาชนิดอื่น(คุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง)

แต่ไม่ว่าจะเป็นชารูปแบบใด ความนิยมเรื่องดื่มชาก็มีมากขึ้นทุกวัน เนื่องจาก รสชาตินุ่มนวลของชา प्रकारหนึ่ง และข้อมูลยืนยันทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับสรรพคุณของชาอีกประการหนึ่ง นอกจากนี้ในปัจจุบัน เครื่องดื่มชา (ชงสำเร็จ) ก็หาได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไปอีกด้วย

---

by: Torquoise

<http://phuketindex.com>