ชาผลไม้...บำรุงร่างกาย สูตรทำเองได้...ง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2556

ชาผลไม้...บำรุงร่างกาย สูตรทำเองก็ได้...ง่ายดี

เรื่อง : สุธารัชฎ์ รัตนารามิก

ลองหยิบยืมวัฒนธรรมอันคลาสสิคของชาวเมืองผู้ดีมาใช้ นั่นคือ การจิบชา
แต่เราอาจดัดแปลงสูตรชาให้ดีกับสุขภาพมากขึ้น โดยใช้ความหวานธรรมชาติของผลไม้แทนน้ำตาล
และเลือกผลไม้ที่มีคุณสมบัติเหมาะในการบำบัดโรค
จึงเป็นเรื่องดีที่เราควรหันมาลองทำน้ำชาในสูตรของตัวเองใช้จิบเพื่อบำรุงร่างกายที่ดีกว่าการกินยาปฏิชีวนะ
และด้วยวิธีทำชาผลไม้ที่ง่าย ขั้นตอนการเตรียมไม่มาก
อาจให้คุณรู้สึกสนุกกับการทำเครื่องดื่มบำรุงร่างกายไว้ดื่มเองในครอบครัว

สารโพลีฟีนอล และฟลาโวนอยด์ในใบชา ทำให้เราสามารถดื่มได้ทุกวัน

ด้วยคุณสมบัติสารโพลีฟีนอลในใบชา
ช่วยป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งและโรคหัวใจ
นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ที่คอยดักจับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนดี
ไม่มีไขมันอุดตัน ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า สารประกอบเหล่านี้ในชามีประโยชน์ต่อการคงสภาพของเซลล์เนื้อเยื่อ
ที่ส่งผลให้ชะลอความแก่ได้

"ชาผลไม้" ทางเลือกใหม่ของคนรักชา

ชาผลไม้ (Fruit Tea) เป็นชาที่ดัดแปลงมาจากชารสดั้งเดิม ด้วยการนำผลไม้
ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งผลไม้สด ผลไม้แห้ง และน้ำผลไม้มาช่วยเติมแต่งรสชาติที่ได้จากใบชาอยู่แล้ว
ให้มีรสชาติถูกปากยิ่งขึ้น ผลไม้ที่นิยมมาทำเป็นชาผลไม้คือ น้ำส้ม และน้ำแอปเปิ้ล เพราะเป็นผลไม้ที่มีน้ำเยอะ
เมื่อเติมใส่ในน้ำชาแล้ว รสชาติดั้งเดิมของน้ำชาไม่เพี้ยนไปจากเดิม ที่สำคัญคือ
ช่วยดึงรสชาติชาให้มีรสชาติที่เฉพาะตัวยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากจะนิยมนำผลไม้มาผสมในชาแล้ว
ยังสามารถนำเครื่องเทศและสมุนไพรมาทำเป็นชาได้อีกด้วย

Tea-Break กระตุ้นร่างกาย บำบัดโรคพาร์กินสัน

ชาผลไม้จะช่วยรักษาโรคได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติทางการแพทย์ของผลไม้นั้น ๆ ด้วย เช่น

ชามะละกอดีต่อผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson’s disease) ด้วยเอนไซม์พาเพนช่วยย่อยโปรตีน
เพราะในเซลล์สมองของผู้ป่วยโรคนี้จะสร้างโปรตีนชื่อ อัลฟาซินนิวคริน (Alphasynuclein)
ซึ่งสมองของคนปกติจะไม่มีโปรตีนชนิดนี้ ทำให้เซลล์สมองผลิตสารโดพามีน (Dopamine) บกพร่องลงกว่าปกติ
แพทย์ส่วนใหญ่จึงแนะนำให้ผู้ป่วยลดการบริโภคอาหารที่มีโปรตีน
และวิธีการรักษาที่สามารถช่วยได้อีกทางหนึ่งก็คือการบริโภคผลไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีน
หากผู้ป่วยไม่สามารถบริโภคผลไม้สดได้ก็อาจทำเป็นชาผลไม้ชงบำรุงร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

"โรคพาร์กินสัน" เกิดการที่เซลล์สมองในส่วนที่สร้างโดพามีนบกพร่อง กว่าร้อยละ 80 ในอวัยวะสมอง
ซึ่งมีสารโดพามีนทำหน้าที่ควบคุมระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้นหากสมองขาดโดพามีน
ร่างกายจึงไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปกติ

เตรียมทำชาผลไม้ให้ได้รสดี

ชาผลไม้ที่ดีต้องมีรสชาติกลมกล่อม เข้ากันได้ทั้งรสชา และรสจากผลไม้
ดังนั้นสิ่งสำคัญของการทำชาผลไม้จึงอยู่ที่การเลือกรสชาติผลไม้ที่เข้ากันได้ดีกับรสน้ำชา
เพราะจะช่วยให้น้ำชาที่ได้ไม่ต้องใส่น้ำตาลเพิ่ม และเพื่อความหวานพอดีของชาผลไม้
ควรตวงปริมาณที่ได้สัดส่วนกันคือ ผลไม้หั่น 1 ถ้วยตวงต่อชา 2 ถุง

ขั้นตอนที่ 1 แช่ถุงชาในน้ำร้อนประมาณ 2 ถุง พักไว้ให้ชาเย็นตัวลง แล้วรินใส่กาเซรามิก
ไม่แนะนำให้รินใส่กระบอกน้ำพลาสติก เนื่องจากน้ำชาเมื่อเย็นตัวลงจะมีกลิ่นพลาสติกติดมาด้วย

ขั้นตอนที่ 2 ขณะรอให้น้ำชาเย็นตัวลง ให้คั้นน้ำผลไม้เพื่อผสมลงในน้ำชาทีหลัง คนให้เข้ากัน
ทิ้งไว้ให้รสชาติเข้ากันประมาณ 2-3 ชั่วโมง ชาผลไม้ที่ได้จะออกรสทั้งใบชาและผลไม้

วิธีทำชาผลไม้เบื้องต้น

หากชาฝรั่ง หรือชาจีนของคุณมีรสชาติธรรมดาไป ลองวิธีทำชาผลไม้เบื้องต้น
เพื่อเติมความแปลกใหม่ให้กับช่วง Tea-break เพื่อสุขภาพในยามบ่ายของคุณ

สิ่งที่ต้องเตรียม

1.ชา

2.ผลไม้

3.ผ้ากรอง

วิธีทำ

1.ตวงใบชาประมาณ 2-3 ช้อนชา หรือแช่ถุงชา 2 ถุงในน้ำอุ่น แล้วกรองเอาน้ำ ทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 6-

8 ชั่วโมง

2.เลือกผลไม้ที่ชอบ เช่น พีช แอปเปิ้ล ส้ม ราสป์เบอร์รี และสับปะรด แล้วนำไปคั้นเอาน้ำให้ได้ประมาณ 2 ถ้วยตวง แล้วกรองเอาเศษออก เสร็จแล้วนำไปชงกับชาที่แช่เตรียมไว้

3.ไม่แนะนำให้เติมน้ำตาลเพิ่ม หากชาผลไม้ที่ได้มีรสชาติออกหวานแล้ว แต่สามารถเติมความเย็นสดชื่นด้วยสมุนไพร เช่น มิ้นท์ แนะนำว่าควรจิบแบบร้อนจะดีต่อสุขภาพ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต แต่หากชอบดื่มแบบเย็น แนะนำให้ผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย คนให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำแข็ง

สูตรชาผลไม้รวม

จิบเติมพลังยามบ่าย ไม่เลี่ยน แม้กินคู่กับคุกกี้ หรือบิสกิต

ส่วนประกอบ

1.ชารสชาติรสดั้งเดิม 2 ถุง

2.น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วยตวง

3.น้ำผึ้ง 1 ถ้วยตวง

4.น้ำเลมอนคั้นสด ½ ถ้วยตวง

5.น้ำส้มคั้นสด 1 ถ้วยตวง

6.ผิวเลมอนขูด 1 ผล

วิธีทำ

1.แช่ถุงชาประมาณ 4 นาที ใส่ผิวเลมอนที่ขูดเตรียมไว้เพื่อเติมรสชาติ (อาจแบ่งใส่ทีละน้อยเพื่อไม่ให้ชาขมจนเกินไป) คนให้เข้ากัน

2.เติมน้ำส้มคั้น น้ำเลมอนคั้น และน้ำผึ้งลงไป หากยังไม่หวานให้เพิ่มปริมาณน้ำผึ้งแทนน้ำตาล

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสารสุขกายสบายใจ