

## ชาผลไม้...บำรุงร่างกาย สูตรทำเองได้...ง่ายๆ

■ นำเสนอเมื่อ 9 ก.ค. 2556

### ชาผลไม้...บำรุงร่างกาย สูตรทำเองก็ได้...ง่ายดี

เรื่อง : สุทธารัษฎ์ รัตนารามิก

ลองหยิบยืมวัฒนธรรมอันคลาสสิกของชาวเมืองผู้ดีมาใช้ นั่นคือ การจิบชา แต่เราอาจดัดแปลงสูตรชาให้ดีกับสุขภาพมากขึ้น โดยใช้ความหวานธรรมชาติของผลไม้แทนน้ำตาล และเลือกผลไม้ที่มีคุณสมบัติเหมาะในการบำบัดโรค จึงเป็นเรื่องดีที่เราควรหันมาลองทำน้ำชาในสูตรของตัวเองใช้จิบเพื่อบำรุงร่างกายที่ดีกว่าการกินยาปฏิชีวนะ และควยวิธีทำชาผลไม้ที่ง่าย ขั้นตอนการเตรียมไม่มาก อาจให้คุณรู้สึกสนุกกับการทำเครื่องดื่มบำรุงร่างกายไว้ดื่มเองในครอบครัว

สารโพลีฟีนอล และฟลาโวนอยด์ในใบชา ทำให้เราสามารถดื่มได้ทุกวัน

ด้วยคุณสมบัติสารโพลีฟีนอลในใบชา ช่วยป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งและโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ที่คอยดักจับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนดี ไม่มีไขมันอุดตัน ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า สารประกอบเหล่านี้ในชามีประโยชน์ต่อการคงสภาพของเซลล์เนื้อเยื่อที่ส่งผลให้ชะลอความแก่ได้

### "ชาผลไม้" ทางเลือกใหม่ของคนรักชา

ชาผลไม้ (Fruit Tea) เป็นชาที่ดัดแปลงมาจากชาสดดั้งเดิม ด้วยการนำผลไม้ ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งผลไม้สด ผลไม้แห้ง และน้ำผลไม้มาช่วยเติมแต่งรสชาติที่ได้จากใบชาอยู่แล้ว ให้มีรสชาติถูกปากยิ่งขึ้น ผลไม้ที่นิยมมาทำเป็นชาผลไม้คือ น้ำส้ม และน้ำแอปเปิ้ล เพราะเป็นผลไม้ที่มีน้ำเยอะ เมื่อเติมใส่น้ำชาแล้ว รสชาติดั้งเดิมของน้ำชาไม่เพี้ยนไปจากเดิม ที่สำคัญคือ ช่วยดึงรสชาติชาให้มีความเข้มข้นยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากจะนิยมนำผลไม้มาผสมในชาแล้ว ยังสามารถนำเครื่องเทศและสมุนไพรมาทำเป็นชาได้อีกด้วย

ชาผลไม้จะช่วยรักษาโรคได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติทางการแพทย์ของผลไม้ นั้น ๆ ด้วย เช่น ชามะละกอดีต่อผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) ด้วยเอนไซม์พาเพนช่วยย่อยโปรตีน เพราะในเซลล์สมองของผู้ป่วยโรคนี้จะสร้างโปรตีนชื่อ อัลฟาซินิวคลิน (Alphasynuclein) ซึ่งสมองของคนปกติจะไม่มีโปรตีนชนิดนี้ ทำให้เซลล์สมองผลิตสารโดพามีน (Dopamine) บกพร่องลงกว่าปกติ แพทย์ส่วนใหญ่จึงแนะนำให้ผู้ป่วยลดการบริโภคอาหารที่มีโปรตีน และวิธีการรักษาที่สามารถช่วยได้อีกทางหนึ่งก็คือการบริโภคผลไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีน หากผู้ป่วยไม่สามารถบริโภคผลไม้สดได้ก็อาจทำเป็นชาผลไม้ขงบารุงร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

"โรคพาร์กินสัน" เกิดการที่เซลล์สมองในส่วนที่สร้างโดพามีนบกพร่อง กว่าร้อยละ 80 ในอวัยวะสมอง ซึ่งมีสารโดพามีนทำหน้าที่ควบคุมระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้นหากสมองขาดโดพามีน ร่างกายจึงไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปกติ

## เตรียมทำชาผลไม้ให้ได้ดี

ชาผลไม้ที่ดีต้องมีรสชาติกลมกล่อม เข้มข้นได้ทั้งรสชาติ และรสจากผลไม้ ดังนั้นสิ่งสำคัญของการทำชาผลไม้จึงอยู่ที่การเลือกรสชาติผลไม้ที่เข้มข้นได้ดีกับรสชา น้ำชา เพราะจะช่วยให้น้ำชาที่ได้ไม่ต้องใส่น้ำตาลเพิ่ม และเพื่อความหวานพอดีของชาผลไม้ ควรตรวจปริมาณที่ได้สัดส่วนกันคือ ผลไม้แห้ง 1 ถ้วยตวงต่อชา 2 ถ้วย

ขั้นตอนที่ 1 แช่ถุงชาในน้ำร้อนประมาณ 2 ถ้วย พักไว้ให้ชาเย็นตัวลง แล้วรินใส่กาเซรามิก ไม่แนะนำให้รินใส่กระบอกน้ำพลาสติก เนื่องจากน้ำชาเมื่อเย็นตัวลงจะมีกลิ่นพลาสติกติดมาด้วย

ขั้นตอนที่ 2 ขณะรอให้น้ำชาเย็นตัวลง ให้คั้นน้ำผลไม้เพื่อผสมลงในน้ำชาที่หลัง คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้รสชาติเข้ากันประมาณ 2-3 ชั่วโมง ชาผลไม้ที่ได้จะออกรสทั้งใบชาและผลไม้

## วิธีทำชาผลไม้เบื้องต้น

หากชาฝรั่ง หรือชาจีนของคุณมีรสชาติธรรมดาไป ลองวิธีทำชาผลไม้เบื้องต้น เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับช่วง Tea-break เพื่อสุขภาพในยามบ่ายของคุณ

### สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ชา
2. ผลไม้
3. ผ้ากรอง

### วิธีทำ

8 ชั่วโมง

1. ตวงใบชาประมาณ 2-3 ช้อนชา หรือแช่ถุงชา 2 ถุงในน้ำอุ่น แล้วกรองเอาน้ำ ทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 6-8 ชั่วโมง
2. เลือกผลไม้ที่ชอบ เช่น พีช แอปเปิ้ล ส้ม ราสป์เบอร์รี่ และสับปะรด แล้วนำไปคั้นเอาน้ำให้ได้ประมาณ 2 ถ้วยตวง แล้วกรองเอาเศษออก เสร็จแล้วนำไปชงกับชาที่แช่เตรียมไว้
3. ไม่แนะนำให้เติมน้ำตาลเพิ่ม หากชาผลไม้ที่ได้มีรสชาติออกหวานแล้ว แต่สามารถเพิ่มความเย็นสดชื่นด้วยสมุนไพร เช่น มินท์ แนะนำว่าควรจิบแบบร้อนจะดีต่อสุขภาพ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต แต่หากชอบดื่มแบบเย็น แนะนำให้ผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย คนให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำแข็ง

## สูตรชาผลไม้รวม

จิบเติมพลังยามบ่าย ไม่เลี่ยน แม้กินคู่กับคุกกี้ หรือบิสกิต

### ส่วนประกอบ

1. ชารสชาดีรสตั้งเดิม 2 ถ้วย
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 [นิตยสารสุขภาพสบายใจ](#)