

รู้ไว้ใช่ว่า

ชาเขียว : น้ำอมฤตแห่งชีวิต

อดิศา เบญจรัตน์านนท์¹

หากจะถามว่าเครื่องดื่มที่คนนิยมดื่มมากที่สุดรองจากน้ำในปัจจุบันคืออะไร คำตอบคงเป็นอื่นไปไม่ได้นอกจาก “ชา” ไม่ว่าจะเป็นชาเขียว ชาขาว หรือชาสมุนไพรหลากหลายชาติ ชาที่นิยมดื่มในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ ชาจีน ชาฝรั่ง และชาเขียว โดยชาที่ได้ชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายที่สุดในยุคที่กระแสการบริโภคเพื่อสุขภาพกำลังมาแรงก็คือ “ชาเขียว” ดังจะเห็นได้จากผลิตภัณฑ์มากมายที่มีส่วนประกอบของชาเขียวรวมอยู่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเค้กชาเขียวบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเส้นชาเขียว หรือขนมขบเคี้ยวประเภทต่างๆ ที่มีคำว่าชาเขียวเป็นตัวดึงดูดความสนใจ รวมถึงน้ำชาเขียวพร้อมดื่มหลากหลายยี่ห้อที่แข่งขันกันผลิตออกมาเอาใจผู้บริโภค

ด้วยความเชื่อในสรรพคุณต่อสุขภาพที่มีอยู่มากมาย ชาเขียวจึงได้รับความนิยมจากผู้คนทั่วโลกให้เป็นเครื่องดื่มอันดับหนึ่ง สารสำคัญในชาเขียวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพก็คือสารแคเทชินที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านการเกิดมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งในกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งในหลอดอาหาร และมะเร็งในตับ เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่นิยมบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จึงควรดื่มชาไป

พร้อมๆ กันด้วยเพื่อช่วยลดการสังเคราะห์ก่อมะเร็งที่เกิดจากการทำปฏิกิริยาของสารดินประสีในอาหารกับสารจำพวกโปรตีนนั่นเอง

นอกจากจะเป็นอาวุธสำคัญในการกำจัดสารก่อเนื้องอกต่าง ๆ แล้ว ชาเขียวยังช่วยลดอัตราเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้อีกด้วยเนื่องจากชาเขียวมีสรรพคุณที่เหมือนยาแอสไพรินซึ่งช่วยยับยั้งการแข็งตัวของเลือดที่ผิดปกติอันเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจวายและหลอดเลือดสมอง ส่วนผู้ใดที่กำลังพยายามลดน้ำหนัก ชาเขียวเป็นตัวช่วยที่ไม่ควรมองข้ามโดยเด็ดขาด ด้วยความสามารถในการทำลายคอเลสเตอรอล และกำจัดปริมาณของคอเลสเตอรอลในลำไส้และเร่งให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารและไขมันมากขึ้น วิธีการง่ายๆ ก็คือ ดื่มชาเขียวหนึ่งแก้วประมาณหนึ่งชั่วโมงก่อนออกกำลังกาย แต่ทั้งนี้แนะนำให้ดื่มชาเขียวรสธรรมชาติเท่านั้น เพราะชาเขียวปรุงแต่งรสต่างๆ ที่ขายกันเคลื่อนตามท้องตลาดล้วนแต่เป็นแหล่งสะสมของน้ำตาลทั้งสิ้น หากบริโภคมากเกินไปสรรพคุณของชาเขียวที่ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดอาจไม่เป็นความจริงอีกต่อไป

นอกจากประโยชน์และสรรพคุณหลักๆ ของชาเขียวที่มีต่อสุขภาพดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผลพลอยได้อื่นๆ จากชาเขียวยังมีอีกมากมาย อาทิ ชะลอ

¹ อาจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ความชราด้วยการลดการเกิดอนุมูลอิสระ ทำให้เส้นผมเป็นประกายเงางาม ป้องกันผิวจากอันตรายของแสงแดด การนำถุงชาที่เปียกและเย็นวางบนเปลือกตาจะช่วยคลายความเมื่อยล้าและทำให้ดวงตาสดใส หรือนำถุงชาใช้แล้วหรือชาใส่ถุงผ้าฝ้ายบางๆ มัดให้แน่นแช่ทิ้งไว้ในอ่างน้ำอุ่น น้ำอุ่นผสมน้ำชาจะทำให้รู้สึกสดชื่นในพริบตา ส่วนใครที่มีปัญหาภายในช่องปากไม่ว่าจะเป็นกลิ่นปาก ฟันผุ มีหินปูน การดื่มชาเขียวหลังอาหารหรือกลั้วปากด้วยชาเขียวสามารถขจัดปัญหานี้ได้ ด้วยสรรพคุณในการกำจัดแบคทีเรียที่ทำให้ลมหายใจไม่ชวนดม และยับยั้งแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดหินปูน รวมถึงป้องกันฟันผุและเหงือกอักเสบ

แม้ว่าชาเขียวจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่การบริโภคเครื่องดื่มชนิดนี้อาจก่อให้เกิดอาการแพ้หรือผลข้างเคียงได้ด้วยเช่นกัน เช่น เสียดคอและหน้าอก ท้องเสีย เบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องร่วง นอนไม่หลับ หัวใจเต้นผิดปกติ ปวดศีรษะ หายใจติดขัด แน่นหน้าอก ริมฝีปาก ลิ้น และหน้าบวม หรือเป็นลมพิษ หากเกิดอาการดังกล่าว ให้หยุดบริโภคชาเขียวและรีบพบแพทย์ทันที ส่วนผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูง ผู้ที่เป็นโรคไต ผู้ป่วยไฮเปอร์ไทรอยด์ ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ผู้ที่มีเลือดออกผิดปกติหรือมีอาการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ หรือผู้ที่กำลังรับประทานยาละลายลิ่มเลือดควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค เพียงเท่านั้นชาเขียวก็จะเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยดูแลสุขภาพของท่านผู้อ่านได้ไม่ยาก

แหล่งข้อมูลอ้างอิง : www.smm.co.th (website ของนิตยสาร slimming)

