

เพชรพินิจ

คู่มือ
การทำชา
และน้ำสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ

A Guide to
make
Healthy
Herbal Tea
and Juice

รวมรวมการทำชาสมุนไพร 19 ชนิด
และการทำน้ำผักผลไม้ 46 ชนิด
ครบ จบ ได้ภายในเล่มเดียว

พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

คู่มือ การทำชา และ น้ำสมุนไพร เพื่อสุขภาพ



พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

คู่มือการทำชาและน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

พินิจ จันทร และคณะ รวบรวมและเรียบเรียง

ราคา 195 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

เพชรพินิจ

สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พินิจ จันทร และคณะ

คู่มือการทำชาและน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ.-- กรุงเทพฯ: เพชรพินิจ, 2565.
240 หน้า.

1. ชา. 2. เครื่องดื่มสมุนไพร I. ชื่อเรื่อง.

641.84

ISBN. 978-616-578-284-5

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจิง

ศิลปกรรม มะจิง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>



“ชา” นับได้ว่าเป็นเครื่องดื่มยอดฮิตไม่แพ้ “กาแฟ”
รวมทั้งน้ำสมุนไพรที่ทำจากพืชผักผลไม้ต่างๆ
ก็ถูกนำมาบรรจุขวดหรือกล่องกระดาษชนิดพร้อมดื่ม
รวมทั้งแบบใส่ถุงหรือแก้วพลาสติก
ก็ล้วนซื้อขายกันอยู่ทั่วทุกชุมชน

คำนำ

สำนักพิมพ์



มนุษย์เรารู้จักดื่มชาเมื่อ 2,737 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยชาที่ที่นิยมบริโภคกันนั้น มีชาเขียว ชาอู่หลง และชาดำหรืออีกชื่อคือชาฝรั่ง แต่นอกจากนี้ยังมีชาอีกสามชนิดที่น่าสนใจไม่แพ้กัน ได้แก่

- **ชาขาว** โดยใบจะมีสีเขียวอ่อน ปกคลุมด้วยขนขาวๆ ใบจะตากแห้งโดยใช้แสงแดด เมื่อชงชาแล้วจะได้ชาที่มีสีซีดมาก
- **ชาแดง** ซึ่งได้ผ่านกระบวนการออกซิเดชันหรือการหมัก จนได้เป็นใบชาสีเข้ม เมื่อชงจะได้เครื่องดื่มสีออกน้ำตาลแดง
- **ชากลั่น** โดยการเติมดอกไม้ ผลไม้ เชียนชามักกล่าวว่า ชากลั่นมักใช้ใบชาที่มีคุณภาพต่ำมาแต่งกลิ่นลงไป นิยมใช้ชาดำ ยกเว้นชากลั่นมะลิ

ทั้งหมดนี้ได้รวบรวมเอาไว้ในเล่ม ซึ่งท่านที่สนใจสามารถเก็บเอาไว้เป็นองค์ความรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป

บรรณาธิการ

คำนำ ผู้เขียน

“ชา” นับได้ว่าเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมอีกชนิดหนึ่งที่ไม่แพ้ “กาแฟ” รวมทั้งน้ำสมุนไพรที่ได้จากพืชผักผลไม้ต่างๆ ที่นำออกมาวางขายกันอย่างแพร่หลายมีทั้งประเภทบรรจุขวดหรือกล่องกระดาษที่พร้อมดื่ม รวมทั้งใส่ถุงหรือแก้วพลาสติกที่มีขายตามแหล่งชุมชนและตลาด เป็นต้น กล่าวว่ น้ำสมุนไพรจากพืชผักผลไม้ นอกจากจะมีองค์ประกอบที่สำคัญที่มากด้วยวิตามินและแร่ธาตุแล้ว บางชนิดยังมีสรรพคุณทางยาสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมอาชีพของคนไทย ทางคณะผู้จัดทำ จึงได้ทำการรวบรวมกรรมวิธีการทำชาและน้ำสมุนไพรจากพืชผักผลไม้ที่มีอยู่ทั่วไปไม่ว่าจะเป็นชিং ข่า ตะไคร้ กะเพรา มะระขี้นกหรือแม้แต่ดอกอัญชัน รวมทั้งหมดเกือบ 100 ชนิด โดยคาดหวังว่าจะก่อประโยชน์ และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สนใจค้นคว้าหาความรู้หรือนำไปใช้เป็น “คู่มือ” ประกอบอาชีพต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
พินิจ จันทร

สารบัญ



องค์ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชา	12
 ประเภทของชา	13
ประโยชน์ของชาทางการแพทย์	17
สรรพคุณของชาทั่วไป	18
สรรพคุณของชาเขียว	20
ผลข้างเคียงและความเสี่ยงต่อสุขภาพ	20
ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม	21



วิธีการชงชาที่ถูกต้อง	24
การทำน้ำชาสมุนไพร	25
1 ชากระชาย	26
2 ชากะเพราแดง	28
3 ชากาฝากมะม่วง	30
4 ชากุหลาบ	32



5 ชาเก๊กฮวย	34
6 ชาข่า	36
7 ชาข้าวพู่	39
8 ชาชุมเห็ดเทศ	41
9 ชาดอกคำฝอย	43
10 ชาตะไคร้	45
11 ชาทองพันชั่ง	48





12	ชามะตูม	51
13	ชามะระขึ้นก	57
14	ชาลูกใต้ใบ	61
15	ชาหญ้าหนวดแมว	62
16	ชาหนุมานประสาณกาย	65
17	ชาหม่อน	67
18	ชาเหียงอกปลาหมอ	73
19	ชาอินทนิลน้ำ	77



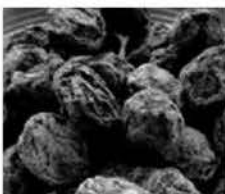


การทำน้ำสมุนไพรจากพืชและผลไม้ 80

1	น้ำกระเจี๊ยบแดง	84
2	น้ำกระเทียม	86
3	น้ำกล้วยน้ำว้า	89
4	น้ำกล้วยหอม	93
5	น้ำขมิ้น	100
6	น้ำข้าวโพด	103
7	น้ำขิง	106



8	น้ำแครอท	109
9	น้ำชมพูน้ำดอกไม้	111
10	น้ำขมิ้นเหลือง	112
11	น้ำตะลิงปลิง	115
12	น้ำแตงไทย	117
13	น้ำแตงโม	119
14	น้ำถั่วเขียว	123
15	น้ำบ๊วย	125



16	น้ำบัวบก	129
17	น้ำเตย	133
18	น้ำฝรั่ง	135
19	น้ำพุทรา	138
20	น้ำฟ้าทะลายโจร	140
21	น้ำมะขาม	145
22	น้ำมะเขือเทศ	148
23	น้ำมะดัน	152
24	น้ำมะนาว	154



25	น้ำมะพร้าว	157
26	น้ำมะเฟือง	160
27	น้ำมะม่วง	163
28	น้ำมะม่วงหิมพานต์	166
29	น้ำมะยงชิด	171
30	น้ำมะยม	172
31	น้ำมะละกอ	176
32	น้ำแมงลัก	178





33	น้ำระกำหรือสละ	183
34	น้ำละมุด	185
35	น้ำลำไย	187
36	น้ำลูกหมากแดง	192
37	น้ำลูกหว้า	194
38	น้ำว่านหางจระเข้	196
39	น้ำสตรอว์เบอร์รี	198
40	น้ำส้มเกลี้ยง	201



41	น้ำส้มเขียวหวาน	203
42	น้ำสับปะรด	207
43	น้ำเสาวรส	210
44	น้ำหน่อไม้ฝรั่ง	215
45	น้ำองุ่น	218
46	น้ำอัญชัน	220



ภาคผนวก :

ข้อควรระวังในการใช้สารกันเสีย

226

แหล่งที่มาข้อมูลอ้างอิงและค้นคว้าเพิ่มเติม



องค์ความรู้ ทั่วไป เกี่ยวกับ ชา



สำหรับ สี กลิ่น รสของชา
ขึ้นอยู่กับปริมาณ คาเทชินในชา
ฤดูกาลเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว
มีผลต่อระดับของคาเทชินในใบชา





ก ล่าวว่ามนุษย์เรารู้จักดื่มชาเมื่อ 2,737 ปีก่อนคริสต์ศักราชและถึงแม้ว่าชาจะมีต้นกำเนิดจากประเทศจีนก็ตาม หากแต่เมื่อกล่าวถึงชาเขียวแล้วคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็นชาจากญี่ปุ่น

ประเภทของชา

อย่างไรก็ตามในโลกนี้มีชามากกว่า 2,000 พันธุ์ แต่โดยทั่วไปแล้วคนมักจะรู้จักชาเพียง 3 แบบ ได้แก่ ชาเขียว ชาอู่หลงและชาดำหรือชาฝรั่ง และที่ผลิตออกมาจำหน่ายนั้นสามารถแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังต่อไปนี้

- **ชาขาว (White Tea)** คือ ใบของชาที่มีสีเขียวอ่อน ปกคลุมด้วยขนขาวๆ ใบจะตากแห้งโดยใช้แสงแดด เมื่อชงชาแล้วจะได้ชาที่มีสีซีดมาก

- **ชาเขียว (Green Tea)** คือ ใบของชาที่มีสีเขียวใบแห้งทำโดยการนำชาสดคั่วหรืออบไอน้ำเพื่อทำลายเอนไซม์และป้องกันการออกซิเดชันของโพลีฟีนอล (Polyphenol) เมื่อชงจะได้เครื่องดื่มสีเขียว
- **ชาแดง (Red Tea)** คือ ใบของชาเขียวได้ผ่านกระบวนการออกซิเดชันหรือการหมักจนได้เป็นใบชาสีเข้ม เมื่อชงจะได้เครื่องดื่มสีออกน้ำตาลแดง
- **ชาดำ (Black Tea หรือชาฝรั่ง)** คือ ใบของชาเขียวผ่านกระบวนการหมักเต็มที่ทำให้ใบออกสีดำเข้ม ใบทำให้แห้งโดยการใช้เครื่องอบ เครื่องดื่มที่ได้จะออกสีแดงเข้มจนดำ
- **ชาอู่หลงเขียว (Green Oolong)** คือ ใบของชาเขียวถูกออกซิไดซ์ 15-20% ก่อนเข้าเครื่องอบแห้ง เครื่องดื่มที่ได้จะมีสีเขียวทอง
- **ชาอู่หลงแดง (Red Oolong)** คือ ใบของชาเขียวถูกออกซิไดซ์ 15-20% ก่อนเข้าเครื่องอบแห้ง เครื่องดื่มที่ได้จะมีสีออกน้ำตาลแดงเข้ม
- **ชากลิ่น (Scented Tea)** คือ การเพิ่มกลิ่นโดยการเติมดอกไม้ ผลไม้ เซียนชามักกล่าวว่า ชากลิ่น มักใช้ใบชาที่มีคุณภาพต่ำมาแต่งกลิ่นลงไป นิยมใช้ชาดำยักเว้นชากลิ่นมะลิ

ชาเขียวญี่ปุ่น

ชาเขียวในญี่ปุ่นมีการปลูก 2 แบบ ปลูกชาธรรมชาติกลางแจ้ง กับ ปลูกชาในร่มโดยใช้ไม้ใหญ่เป็นร่มเงาหรือปลูกกลางแจ้งจน 3 อาทิตย์ ก่อนเก็บ/เด็ดใบชา จึงกั้นบังแดด เพื่อให้ได้ชาที่นุ่ม มีกลิ่นหอมละมุน ซึ่งการปลูกชาลักษณะนี้เรียกว่า เคียวคุโระ (Gyokuro Tea) แปลว่า Pearl Dew หยาดน้ำค้างไข่มุก ราคาแพงมาก

สำหรับชาที่ญี่ปุ่นผลิตออกมาจำหน่าย ได้แก่

- **เซนฉะ - Sencha** เป็นชาเขียวที่ขึ้นชื่อในญี่ปุ่นมีกลิ่นรสที่ละเอียดอ่อน มีสีเขียวนวลจนถึงสีเขียวแก่
- **บันฉะ - Bancha** เป็นชาเขียวที่พบทั่วไป มีกลิ่นรสอ่อนมาก
- **คุคิฉะ - Kukicha** เป็นชาเขียวที่มีใบชาน้อยมากส่วนใหญ่เป็นก้านชา
- **เกนไมฉะ - Genmaicha** เป็นชาเขียวที่ผสมชาขัอมือคั่ว กลิ่นรสคล้ายข้าวโพดคั่ว
- **โคนะฉะ - Konacha** เป็นชาเขียวที่เป็นผงหยาบ กลิ่นหอมหวานสีเขียวนวล มักใช้ในพิธีกรรม
- **มูกิฉะ - Mugicha** มีใบชาจากต้นชา (Camellia Sinensis) แต่ทำจากข้าวบาร์เลย์คั่ว (Roasted Barley Tea) ไม่มีกาเฟอีน ถ้าไปร้านญี่ปุ่นแท้ๆ จะเสิร์ฟชานี้ในน้ำแข็งช่วงหน้าร้อน
- **มัทฉะ - Matcha** เป็นชาเขียวที่ทำจากใบอ่อนของชาที่ปลูกแบบ Gyokuro นำมาบดละเอียดเป็นผงใช้ในพิธีกรรมและผสมในไอศกรีมชาเขียว

- **โฮจิฉะ - Hojicha** เป็นชาเขียวคั่ว มีรสชาติจัดกว่าชาอื่น
- **Gunpowder** เป็นชาเขียวที่ผ่านลูกกลิ้ง ใบม้วนแน่น
- **Flavored Tea** เป็นการนำชาต่าง ๆ ที่กล่าวแล้วมาเพิ่มรส เช่น Berry Cha, Lemon Splash, Lavender Moon, Jasmine Fantasy, Moroccan Sunrise เป็นต้น

ชาสกัด

เป็นที่ทราบกันดีว่าในชาเขียวมีสารโพลีฟีนอล (Polyphenol) สามารถป้องกันโรคได้หลายโรค แต่เนื่องจากปริมาณของโพลีฟีนอลต่อชาหนึ่งถ้วยมีไม่มากนัก การจะบริโภคถึง 10 ถ้วย ตามคำแนะนำของ Fujike อาจปฏิบัติได้ยาก ทางอุตสาหกรรมอาหารจึงได้คิดค้นวิธีการสกัด เพื่อให้ได้สารสำคัญมากขึ้นและบริโภคได้อย่างสะดวก

สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) เป็นสารสำคัญที่ใช้กันมากในอุตสาหกรรมและเครื่องดื่มจึงมีการนำสารสกัดจากธรรมชาติเติมในผลิตภัณฑ์ อาหารต่าง ๆ เช่น ธัญพืช (Cereals), เค้ก, Biscuits, เนื้อหมู, ไก่, เนื้อ, น้ำมันพืช, น้ำมันตับปลา, เนื้อปลา, ไขมันสัตว์, ผลิตภัณฑ์นม, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ลูกอม, ไอศกรีม, ของขบเคี้ยว, ขนมไหว้พระจันทร์ ฯลฯ ส่วนของใช้ที่นำชาเขียวสกัดมาเติม ได้แก่ ยาสีฟัน น้ำยาล้างปาก หมากรฝรั่ง สเปรย์ดับกลิ่นปาก แชมพู ครีมทาผิว น้ำหอม ครีมทาผิวผสมสารต้าน UV ผ้าอนามัย เลือผ้า ถูงเท้า เป็นต้น

ประโยชน์ของชาทางการแพทย์

สารที่สำคัญที่สุดในชาเขียว ได้แก่ โพลีฟีนอล (Polyphenol) ซึ่งเป็นไฟโตเคมีคอล (Phytochemical) ที่สังเคราะห์โดยพืช ประกอบด้วย

- ไบโอฟลาโวนอยด์ (Bioflavonoids) เช่น Anthocyanins, Coumestan, Flavonoids, Isoflavonoids, Stilbenes เป็นต้น
- Oligomeric Polyphenols เช่น Proanthocyanidins เป็นต้น
- กลุ่ม Flavonoids ได้แก่ Flavone, Flavanone, Flavone Flavonol, Flavanol
- Flavanols เป็นโพลีฟีนอลที่มีมากที่สุดในชาเขียวมักรู้จักกันในนาม คาเทชิน (Catechins) มีประมาณ 35-50% ชาดำมีคาเทชิน เพียง 10% เนื่องจาก Flavanols ถูกเปลี่ยนเป็น Theaflavins และ Thearubigin ขณะผ่านกระบวนการหมัก ส่วนชาอู่หลงมีคาเทชินเพียง 8-20%

ทั้งนี้ เมื่อพูดถึงชาจะนึกถึงแทนนิน (Tannin) เอกสารบางส่วนยังคงระบุว่าชาประกอบด้วย Theine (Caffeine) Volatile oils และ Tannin ซึ่ง Tannin คือ โพลีฟีนอล (Polyphenol) ที่สามารถตกตะกอนโปรตีน Tannin ยังก่อให้เกิดสารประกอบโดยจับกับ Polysaccharides, Nucleic acids, Alkaloids พวก Condensed tannins ได้แก่ Proanthocyanidin หรือ Flavan-3-ols ส่วน Hydrolyzable tannins ได้แก่ Glycosylated Gallic acids, Catechin, Gallo catechin, Epicatechin, Epigallocatechin, Kaempferol, Quercetin ฯลฯ

สำหรับ สี กลิ่น รสของชา ขึ้นอยู่กับปริมาณคาเทชิน (Catechin) ในชา ฤดูกาลเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว มีผลต่อระดับของคาเทชินในใบชา ชาในฤดูใบไม้ผลิ (รุ่นแรก) มีคาเทชินประมาณ 12-13% ขณะที่ชาในฤดูร้อน (รุ่นสอง สาม) มีคาเทชินประมาณ 13-14% ใบชาอ่อนมีคาเทชินมากกว่าใบชาแก่ ใบแรกมี 14% ใบที่สอง 13% ใบที่สาม 12% ใบที่สี่ 12%

{ จะเห็นว่ารสชาติของชา รุ่น 2 รุ่น 3 มีรสแหลมคมกว่า
ชาดำมีปริมาณคาเทชินน้อยกว่าชาเขียว
แต่ชาดำมี *Monoterpene alcohols* สูงกว่าชาเขียว
จึงทำให้มีผู้นิยมกลิ่นของชาดำหรือชาฝรั่งมากกว่า }

☕ สรรพคุณของชาทั่วไป

1. ชาเขียว ชาอู่หลงและชาดำล้วนสามารถระงับอาการท้องเสีย และลำไส้อักเสบได้ คาดว่าฤทธิ์ดังกล่าวมาจากแทนนิน (Tannin) ในใบชา ซึ่งต่อต้านจุลินทรีย์ การต้านการอักเสบและการติดเชื้อ โพลีฟีนอล (Polyphenol) ในชามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เซลล์ที่มีการอักเสบจะสร้างตัวออกซิไดซ์ (Oxidants) เช่น ซูเปอร์ออกไซด์ (Superoxide anion radicals) ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (Hydrogen peroxide) โดยซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทส (Superoxide dismutase) เป็นต้น

2. ภายในเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิล (Neutrophil) นั้น ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (Hydrogen peroxide) และคลอไรด์ (Chloride) จะถูกเปลี่ยนเป็นกรดไฮโปคลอรัส (Hypochlorous acid) โดย Myeloperoxidase เพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรีย Superoxide anion สามารถทำปฏิกิริยากับ Nitric oxide ได้เป็น Peroxynitrite ซึ่งเป็น Nitrating และ Oxidizing agent ที่สำคัญโดยที่ Hypochlorous acid และ Peroxynitrite ต่างทำปฏิกิริยากับกรดอะมิโนชนิดไทโรซีน (Tyrosine) ณ บริเวณที่เกิดการอักเสบ ดังนั้นโพลีฟีนอลจึงช่วยลดปริมาณของ Reactive oxygen species และ Reactive nitrogen species รอบๆ บริเวณที่เกิดการอักเสบ

3. การป้องกันฟันผุ Polyphenol ในชา ป้องกันฟันผุได้โดยการยับยั้งการเกาะติดฟันของ Streptococcus mutans และ Streptococcus sobrinus โดยการยับยั้ง Glycosyltransferase activity ทำให้ขัดขวางการสร้าง Glucan ซึ่งปกติแล้ว Sucrose จากอาหารที่รับประทานเข้าไปเมื่อทำปฏิกิริยากับ Glucosyltransferase จะได้ Glucan ซึ่งเป็นสารเหนียว Glucan จะเกาะติดแน่นที่ฟัน ตัวเชื้อเองก็สามารถสร้าง Glucan binding lectin ซึ่งจะช่วยให้เซลล์มาเกาะติดมากขึ้น ระหว่างที่มีกระบวนการสร้างและสลาย จะมีการสร้างกรดซึ่งทำลายเคลือบฟันซึ่งเป็นสาเหตุให้ฟันผุ ชาป้องกันฟันผุโดยทำให้ระดับกรดที่ Tooth Enamel ลดลง ดังนั้นอาหารหรือที่มี Green Tea Extract ที่มีความเข้มข้นร้อยละ 0.1 ช่วยทำให้สุขภาพช่องปากดี และ EGCG มีคุณสมบัติระงับกลิ่นจึงช่วยทำให้ลมหายใจสดชื่น

สรรพคุณของชาเขียว

มีรายงานจาก ม.แคนซัส เมื่อปี 1997 ว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่แรงกว่าวิตามินซีถึง 100 เท่า แรงกว่าวิตามินอีถึง 25 เท่า ซึ่งช่วยป้องกันการถูกทำลายของเซลล์จากอนุมูลอิสระจึงช่วยชะลอความชราและต้านมะเร็ง รวมทั้งด้านโรคหัวใจได้ดีและยังช่วยบำรุงผิวพรรณป้องกันการถูกทำลายของผิวหนังจากแสงแดด และมลภาวะในชาเขียวมีสาร EGCG

(Epigallocatechin-3-Gallate) สูงซึ่งสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งและป้องกันมะเร็งได้ และยังมีวิตามินเอและอีสูง ช่วยบำรุงสายตาและบำรุงผิวพรรณ มีการศึกษาพบว่าผู้ที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำมีอัตราการเกิดโรค มะเร็งผิวหนัง, ลำไส้, ปอด, อวัยวะสืบพันธุ์ต่าง ๆ น้อยมาก ซึ่งเป็นที่สนใจของผู้ใส่ใจสุขภาพทั่วโลก

ผลข้างเคียงและความเสี่ยงต่อสุขภาพ

Polyphenol ในชาทำปฏิกิริยากับเหล็กเกิดสารประกอบที่ไม่ละลายน้ำทำให้ยับยั้งการดูดซึมของเหล็กในลำไส้ ควรให้ชาและเหล็กแยกกัน

ดังนั้นการดื่มชาควรดื่มระหว่างมื้อดีกว่าดื่มพร้อมอาหาร การกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กเพื่อบำรุงก็ไม่ควรกินพร้อมกับการดื่มชา ควรใช้น้ำเปล่า Quercetin และ EGCG ปริมาณ 10 M ป้องกัน DNA จาก 25 M ได้ แต่ถ้าใช้ความเข้มข้นเพิ่มขึ้นเป็น 100 M สามารถทำลาย DNA ได้

คนที่ไวต่อกาเฟอีนอาจต้องระวัง ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรจำกัดปริมาณการดื่มชาด้วย เพราะสารในชาจะขับออกทางน้ำนมทำให้ทารกที่ดื่มนมมารดาอาจนอนหลับผิดปกติและเกิดภาวะโลหิตจางได้ ผู้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารจะกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วผู้ที่รับประทานยา Aspirin, Warfarin, Clopidogrel เป็นประจำต้องระวังผลข้างเคียงเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือดและการเกาะกันของเกล็ดเลือด

ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม

เป็นที่ทราบกันดีว่าสาร Polyphenol ในชาเขียวสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค แต่เนื่องจากปริมาณของ Polyphenol ต่อชาหนึ่งถ้วยมีไม่มากนัก การจะบริโภคถึง 10 ถ้วย ตามคำแนะนำของ Fujike อาจปฏิบัติได้ยาก ทางอุตสาหกรรมอาหารจึงได้คิดค้นวิธีการสกัด เพื่อให้ได้สารสำคัญมากขึ้นและบริโภคได้สะดวกขึ้น

ชาเขียวที่เป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่จำหน่ายทั่วไปไม่ได้ระบุปริมาณใบชาที่แท้จริง แต่จากการชิมรสและสังเกตสีพอจะประมาณได้ว่าใบชาที่ใช้ต้องน้อยและเจือจางมาก มีรายงานว่าน้ำชาที่ชงมีโพลีฟีนอล 40% ของวัตถุแห้ง (Dry Matter) ซึ่งชามีวัตถุแห้ง เพียง 0.35% ด้วยเหตุนี้ถ้าจะหวังพึ่งสรรพคุณโพลีฟีนอลคงจะเป็นไปไม่ได้ การเติมน้ำตาลและกาเฟอีนลงในน้ำชาเขียวก็น่าจะไม่ต่างไปจากเครื่องดื่มสำเร็จรูปอื่นๆ ถ้าจะดื่มเพื่อดับกระหายนานๆ ครั้งได้ ไม่ควรจำใจเข้าชากบ่อยๆ

สำหรับปริมาณใบชาที่ชงต่อถ้วย ชนิดของใบชา อุณหภูมิน้ำร้อน เวลาที่แช่อยู่ในน้ำร้อน หรือโถน้ำร้อน ล้วนมีอิทธิพลต่อปริมาณของ คาเทชิน (Catechin) ที่คนเราจะได้รับจากการดื่มชา ดังต่อไปนี้

การชงชา Gunpowder 1 กรัม ต่อน้ำร้อน 100 มิลลิลิตรจะพบ Catechin 70 มิลลิกรัม และ Flavonols 4 มิลลิกรัม (Fujiki และ คณะ) เสนอแนะว่า

**{ การดื่มชาเขียว 10 ถ้วยต่อวัน
จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ }**

แต่คนเอเชียส่วนใหญ่ดื่มชาเพียง 3 ถ้วยต่อวัน โดยใช้ชา 1-2 ช้อนชาต่อถ้วย แช่น้ำร้อนนาน 3 นาที จะได้ Polyphenol 240-320 มิลลิกรัม หรือ EGCG 100-200 มิลลิกรัม และควรดื่มในช่วงระหว่าง มื้ออาหาร จะให้ผลดีกว่าดื่มพร้อมมื้ออาหารหรือดื่มหลังอาหาร ซึ่งบางคนอาจต้องรับประทานยาหลังอาหาร จึงอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสารสำคัญในชาเขียว



พืชผักผลไม้ไม่ว่าจะนำมาทำเป็น “ชา”
หรือน้ำดื่มสมุนไพรล้วนมีสารอาหาร
และแร่ธาตุมากมาย
และนับว่ามีคุณค่าทางอาหารและยา
ตามตำรับแพทย์แผนไทยได้อย่างน่าทึ่ง