



ดื่มชาเขียว

ให้ถูกวิธี ถึงจะดีจริง

ในระยะที่ผ่านมาระแสความนิยมการดื่มชาเขียวมีเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย เนื่องจากในชาเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงสามารถช่วยชะลอความชราและคงความเยาว์วัยได้ นอกจากนี้ยังช่วยขับไขมันส่วนเกิน ซึ่งเป็นเรื่อง ที่ทุกคนต่างปรารถนา แต่รู้ไหมว่าชาเขียวที่มีประโยชน์มากหลายต่อร่างกาย ก็ มีโทษแอบแฝงอยู่ โดยเฉพาะคนที่ชอบดื่มชาเขียวเย็นๆ ต้องอ่านต่อไป....

ชาเป็นเครื่องดื่มที่มีกลิ่นหอม คน จึงนิยมดื่มกันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็น ชาวเอเชีย เช่น จีน ญี่ปุ่น หรือชาวยุโรป โดยชาที่นิยมดื่มในปัจจุบันอาจแบ่งได้เป็น 3 ชนิดใหญ่ๆ คือ ชาจีน ชาเขียว และชา



ไร่ชาเขียวทอดตัวเป็นระเบียบสวยงามตามเชิงเขา



นอกจากนี้ยังมีหลักฐานจากการศึกษาโดยมหาวิทยาลัยเจนีวา สวิตเซอร์แลนด์พบว่า ชาเขียวช่วยเร่งให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารและไขมันมากขึ้น โดยนักวิจัยพบว่า ผู้ที่ดื่มทั้งสารสกัดคาเฟอีนและชาเขียว มีการเผาไหม้แคลอรีมากกว่า คนที่ได้คาเฟอีนอย่างเดียว นอกจากนี้ ชาเขียวยังช่วยป้องกันฟันผุ โดยช่วยยับยั้งแบคทีเรียที่ชื่อ *Streptococcus mutans* ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดหินปูนที่เกาะที่ฟัน รวมทั้งยังช่วยยับยั้งการเติบโตของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นปาก ทำให้ลมหายใจสดชื่นและป้องกันการติดเชื้อได้ด้วย



ชาเขียวอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า Epigallocatechin Gallate (EGCG)

ฝรั่ง ซึ่งชาแต่ละชนิดจะต่างกันตรงกรรมวิธีในการผลิต แต่ชาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดก็คือ ชาเขียว (Green tea)

ทำไม?? ชาอื่นๆ ถึงไม่ดีเท่าชาเขียว

การที่ชาเขียวมีประโยชน์มากกว่าก็เนื่องจากกระบวนการแปรรูป โดยใบชาเขียวจะถูกนำมาอบไอน้ำ ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้สารประกอบ EGCG (Epigallocatechin Gallate) ซึ่งเป็นสารต้านพิษในใบชาเขียวเข้ารวมตัวกับออกซิเจน ในทางตรงกันข้ามใบชาอูหลงและชาดำกลับเกิดจากการนำใบชาไปหมัก ซึ่งทำให้ EGCG ถูกเปลี่ยนเป็นสารประกอบชนิดอื่น ซึ่งแทบไม่มีประสิทธิภาพ



รู้แบบนี้แล้ว คุณจะเลือกดื่มชาเขียวแบบไหน?

ในการป้องกันหรือต่อสู้โรคใดๆ เลย จากการวิจัยพบว่าสาร EGCG ดังกล่าวนี้อาจมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ได้แก่

มีส่วนช่วยในชบวนการกำจัดไขมันโคเลสเตอรอลในหลอดเลือด ซึ่งทำให้ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงจากการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด

ช่วยในการขับสารพิษ และสารอนุมูลอิสระ จึงส่งผลในการป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะมะเร็งและโรคความเสื่อมของเซลล์และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ช่วยทำให้ร่างกายของเรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เนื่องจากมีผลในการกระตุ้นการทำงานของระดับเซลล์

ชาเขียวมีผลร้ายหรือไม่?

เรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับคนไทยที่หันมาดื่มชาเขียว คือ เรามักนิยมดื่มชาเขียวแช่เย็น ซึ่งมีขายอยู่มากมายตามท้องตลาด ซึ่งในประเทศที่ดื่มชาเขียวเป็นนิจอย่างญี่ปุ่นชาไม่ทำกัน เนื่องจากชาเขียวที่มีคุณอนันต์ แต่ก็มีโทษมหันต์เช่นกัน เพราะชาเขียวจะมีประโยชน์ต่อร่างกายในขณะที่ร้อนอยู่เท่านั้น ในทางกลับกันหากดื่มชาเขียว ตอนที่ยื่นแล้วกลับทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย กล่าวคือ การดื่มชาเขียวแช่เย็น นอกจากไม่ช่วยในการลดอนุมูลอิสระสารพิษออกจากร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดการเกาะตัวแน่นของสารพิษดังกล่าวอันเป็นสาเหตุของมะเร็ง นอกจากนี้ชาเขียวเย็นยังส่งผลให้ไขมันในร่างกายก่อตัวมากขึ้นตามผนังหลอดเลือดและอุดตันตามผนังลำไส้ ทำให้เกิดโรคร้ายตามมา อาทิเช่น หลอดเลือดหัวใจอุดตัน มะเร็งลำไส้ เส้นเลือดตีบ ฯลฯ ทางที่ดีรีบหันกลับมาดื่มชาเขียรร้อนๆ จะดีกว่า เพราะประโยชน์ทั้งหลายที่กล่าวมาล้วนแล้วอยู่ในชาเขียรร้อนทั้งสิ้น

ใครที่ชอบดื่มชาเขียวเย็นๆ ก็เปลี่ยนความคิดใหม่ได้แล้วนะคะ