



ข่าว มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Maejo University Newsrelease

งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี โทร 0-5387-3046, 3047

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

วันศุกร์ที่ 3 กันยายน พุทธศักราช 2547

ม.แม่โจ้ให้ความรู้เรื่อง 'ชาเขียว'

บทความเกี่ยวกับ
เสนอ เพื่อเป็น
เผยแพร่ในเมือง

ชนิดที่เกิดขึ้นระหว่างการหมัก

2.ชาจีน หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า "ชาอู๋หลง" เป็นชาที่ผ่านการหมักเพื่อให้เกิดออกซิเดชันเพียงบางส่วน

ชา เป็นสิ่งที่ได้
สำคัญในตัวชา
(alkaloids) ที่มี
ตัวมาจากการชง
ประเภทใหญ่ๆ

3.ชาเขียว(green tea) เป็นชาที่นิยมดื่มกันมากในจีนและญี่ปุ่น ทำได้โดยนำใบชาสดที่ได้มาทำให้แห้งอย่างรวดเร็วโดยการใช้อุณหภูมิสูง อุณหภูมิที่สูงจะไปทำลายเอนไซม์ในใบชา เมื่อนำไปผ่านลูกกลิ้งและตากแดดให้แห้ง ชาจะไม่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล แต่ยังคงความเขียวสดเหมือนเดิม และมีคุณภาพเช่นเดียวกับใบชาสด เมื่อชงน้ำร้อนจะได้น้ำชาสีเขียวหรือเขียวอมเหลือง ไม่มีรสฝาด

เรียนได้จากการ
หมักอาจจะ
ในเซลล์ของ
นี้จะหลังค
ปฏิบัติ
หมักได้
องมาจา

ชาเขียวมี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ชาเขียวแบบญี่ปุ่นและชาเขียวแบบจีน ซึ่งทั้ง 2 ชนิดนี้จะต่างกัน โดยชาเขียวแบบจีนจะมีการคั่วด้วยกระทะร้อน แต่ชาเขียวแบบญี่ปุ่นไม่ต้องคั่วใบชา ชาเขียวแบบญี่ปุ่นจำแนกออกเป็นหลายเกรดตามคุณภาพใบชา แต่ที่รู้จักและเป็นที่นิยมในหมู่ชาวญี่ปุ่น ได้แก่ บันฉะ เซ็นฉะ เกียวคุโรชะ และมัทฉะ(Jones, 1999)

บันฉะ(Bancha) ใบชาแก่และคุณภาพต่ำที่สุด มักมีก้านใบติดมาด้วย เนื้อหยาบ รสค่อนข้างฝาด สีเขียวอมเหลือง เป็นชาที่ร้านอาหารญี่ปุ่นให้บริการฟรี บันฉะมีรสอ่อน สีไม่สวย จึงไม่นิยมนำมาปรุงอาหาร

เซ็นฉะ(Sencha) เป็นชาแก่เกรดกลางที่คนใช้ทั่วไป ประมาณ 80% ของใบชาที่เก็บเกี่ยวได้ผลิตเป็นใบชาเกรดนี้ ใบเซ็นฉะไม่มีก้านติดมาด้วย น้ำเซ็นฉะสีเขียวสด รสเข้มข้นแต่ละเมียดละไม จิบแล้วรสชาติยังติดที่ปลายลิ้น เป็นชาที่ชาวญี่ปุ่นเสิร์ฟรับรองแขกที่บ้าน ตามงานเลี้ยงรับรอง และตามที่ประชุมต่างๆ เซ็นฉะมีหลายเกรดตั้งแต่แบบธรรมดาและแบบพรีเมียม ราคาต่างกัน นำมาใช้ทำอาหารได้หลากหลาย เพราะให้ทั้งกลิ่นและรสชาติที่เข้มข้นกว่าชนิดอื่น

เกียวคุโรชะ(Gyukurocha) เป็นใบชาเกรดดีที่สุด คือยอดใบชาที่เก็บจากพุ่มต้นชาที่ดีที่สุด เนื่องจากผลผลิตน้อยราคาจึงค่อนข้างสูง น้ำชาสีเขียวอ่อนหอมหวานมาก ปกติการชงชาเขียวทั่วไปใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียสเท่านั้น เพื่อมิให้ความร้อนไปทำลายรสชาติชา ชาชนิดนี้แพงเกินกว่าจะนำมาผสมใส่อาหารหรือผลิตภัณฑ์อื่นใด

มัทฉะ(Matcha) เป็นผงชาเขียว สมัยก่อนได้จากการนำใบชาชนิด "เกียวคุโรชะ" มาบดจนละเอียดเป็นผงเพื่อใช้ในพิธีชงชา มัทฉะที่ได้จะมีลักษณะขุ่นสีเขียวเข้ม ปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนวิธีการผลิตโดยนำใบชา "เซ็นฉะ" มาสกัดเป็นน้ำแล้วจึงผงโดยการฉีดผ่านไอน้ำความร้อนสูงให้ไอระเหยออกเหลือแต่ผงสีเขียวเข้มกลิ่นหอมมัทฉะจะเป็นชาที่นิยมใช้ใส่อาหาร เพราะสะดวกในการใช้ ให้รสขยกลิ่นหอมและราคาไม่แพง มัทฉะมีสีเขียวสดคล้ายเขียวมะนาว ใบชาเขียวมีสารสำคัญหลายชนิด คือ 1.กาเฟอีน 2.แทนนิน 3.สารแคทีชิน 4.เกลือฟลูออไรด์

5.ช่วยชะลอภาวะแก่ก่อนวัย 6.ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ 7.ช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกาย 8.การมีฤทธิ์เป็นสารต้านมะเร็ง นอกจากนี้ ชาเขียวยังมีประโยชน์ต่างๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยลดน้ำหนัก สามารถทำลายแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดการอักเสบในช่องปาก ลดภาวะโรคเหงือกอักเสบ และสามารถป้องกันอาหารเป็นพิษได้

ชาเขียวในรูปแบบเครื่องดื่มสำเร็จรูปกำลังมาแรงในหลายประเทศรวมทั้งเมืองไทย แต่การดื่มชาเขียวแบบญี่ปุ่นดั้งเดิมกำลังถูกผลกระทบจากเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปและชาเขียวที่ชงขายทั่วไปการดื่มชาเขียวอย่างถูกวิธีเพื่อให้รสชาติชาเต็มที่จะไม่ใส่น้ำตาลหรือนมอย่างเด็ดขาด ส่วนชาเขียวเย็นหรือใส่น้ำแข็งพอรับประทานได้แต่ต้องชงชาให้รสเข้มข้นกว่าปกติเมื่อใส่น้ำแข็งแล้วจึงกรองชาไว้ แต่ชาเขียวสำเร็จรูปที่วางขายกันโดยทั่วไปกลับมีรสหวานมาก นอกจากนี้ ยังใส่กลิ่นอย่างอื่น เช่น กลิ่นน้ำผึ้ง มะลิหรือแอปเปิลมาดบังกลิ่นชาเขียวแบบดั้งเดิมเข้าไปอีก

ทางด้านสุขภาพชาเขียวเย็นมีคุณค่าน้อยลง

จากผลการวิจัยชี้ว่า ชาเขียวที่ชงใหม่ๆ ร้อนๆ จะมีปริมาณแอนติออกซิแดนต์สูงสุด วัฒนธรรมการดื่มชาเขียวกำหนดให้ดื่มหลังจากชงชาไปประมาณไม่เกิน 1 นาที หากปล่อยทิ้งไว้นานกว่านั้นน้ำชาจะเริ่มเสียรสชาติเมื่อชาเย็นลงแอนติออกซิแดนต์ในน้ำชาจะลดลงยิ่งไปกว่านั้น การที่ชาเขียวเย็นสำเร็จรูปต้องผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการพาสเจอร์ไรซ์ ใส่สารกันบูดและการแช่เย็นที่ชั้นวางของในห้างสรรพสินค้าเป็นเวลานานๆ ยังทำให้สูญเสียแอนติออกซิแดนต์มากยิ่งขึ้น

กรณีใสนมในชาเขียว นมจะจับกับสารคาเทชินทำให้ประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระของสารคาเทชินในฐานะแอนติออกซิแดนต์ลดลงไปมากขาดประสิทธิภาพในการป้องกันมะเร็งและโรคอื่นๆ