

ชาเขียว (Green Tea) ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์

ธิดารัตน์ จันทร์ดอน

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ชาเขียว” เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีการผลิตชาเขียวในรูปแบบของเครื่องดื่มสำเร็จรูปกันอย่างแพร่หลายทำให้สะดวกต่อการบริโภค และด้วยรสชาติความอร่อยของชาเขียว แก่กระหายทำให้รู้สึกสดชื่น รวมไปถึงเทคนิคการโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาเขียว หรือข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสรรพคุณของชาเขียวที่มีต่อร่างกาย เช่น ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลดความอ้วน และป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น เป็นแรงจูงใจทำให้กระแสการบริโภคชาเขียวเพิ่มขึ้น แต่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม หรือบริโภคชาเขียวในปริมาณสูงเกินไปโดยไม่ทราบถึงผลกระทบต่อร่างกาย ผู้บริโภคจึงควรทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชาเขียวเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

ชาเขียว ก็คือ ชา (*Camellia sinensis*) ที่ไม่ผ่านการหมัก เตรียมได้โดยการนำใบชาสดมาผ่านความร้อนเพื่อให้แห้งอย่างรวดเร็ว ความร้อนจะช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ทำให้ไม่เกิดการสลายตัว ทำให้ได้ใบชาที่แห้งแต่ยังคงสดอยู่และยังมีสีที่ค่อนข้างเขียวจึงเรียกว่า ชาเขียว สารสำคัญที่พบได้ในชาเขียวได้แก่ กรดอะมิโน วิตามิน B, C, E สารในกลุ่มแซนทีนอัลคาลอยด์ (Xanthine alkaloids) คือ คาเฟอีน (caffeine) และธีโอฟิลลีน (theophylline) ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางส่งผลให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่เรียกว่า แคททีชิน (catechins) แคททีชินที่พบมากที่สุดในชาเขียวคือ สารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต (epigallocatechin gallate) ซึ่งมีความสำคัญในการออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารต่างๆ ที่พบในชาเขียวมีผลในการยับยั้งภาวะโรคต่างๆ โดยมีงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่าการดื่มชาเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่ ชาเขียวมีฤทธิ์ในการลดความอ้วน มีงานวิจัยระบุว่าสารแคททีชินที่พบได้มากในชาเขียวนั้น มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมันจึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การดื่มชาเขียวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด และมีงานวิจัยทางคลินิกพบว่าชาเขียวมีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการดื่มชาเขียวมีผลช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีการวิจัยยืนยันการทดลองและสรุปผลว่าชาเขียวสามารถรักษาโรคมะเร็งได้

จากการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของชาเขียวพบว่าชาเขียวมีประโยชน์ในหลายๆด้าน แต่การบริโภคชาเขียวอย่างไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งมีรายงานเกี่ยวกับการบริโภคชาเขียวระบุว่าถ้าบริโภคในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานานสามารถส่งผลเสียต่อดังได้ โดยมีรายงานการวิจัยในหนูเมาส์พบว่าสาร Epigallocatechin gallate (EGCG) จะส่งผลให้ตับถูกทำลายเล็กน้อยเมื่อบริโภคในขนาดสูง (2,500 มิลลิกรัม/กิโลกรัม) ติดต่อกัน 5 วัน และความเป็นพิษต่อดังจะยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อบริโภคในขณะที่เป็นไข้

จากงานวิจัยช่วยยืนยันว่าการบริโภคชาเขียวในระยะเวลาสั้นๆ มีความปลอดภัย แต่ถ้าบริโภคในปริมาณสูงอาจส่งผลให้ตับถูกทำลาย ดังนั้นหากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือมีอาการใช้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวในขนาดสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน ที่น่าสังเกตคือรูปแบบการบริโภคชาเขียวตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการบริโภคในรูปแบบการชงชาดื่มเองและไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล ดังนั้นการดื่มชาเขียวที่ชงเองนอกจากจะได้รับรสชาติและกลิ่นหอมแท้จากชาเขียวแล้วยังได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่าเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปซึ่งจะมีส่วนผสมของน้ำตาลและมีปริมาณชาเขียวที่เจือจาง ชาเขียวร้อน 1 ถ้วยมี EGCG ประมาณ 100 - 200 มิลลิกรัม จากข้อมูลงานวิจัยความเป็นพิษของชาเขียวที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในแต่ละวันจึงไม่ควรดื่มเกิน 10 - 12 ถ้วย ทั้งนี้ชาเขียวยังมีคาเฟอีน การดื่มในปริมาณสูงอาจส่งผลให้นอนไม่หลับได้ ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมโดยการชงใบชา 1 - 2 ช้อนชาในน้ำร้อน วันละ 3 ถ้วย ในระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย สำหรับเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปจะมีปริมาณใบชาที่น้อยมากจึงมีสารสำคัญน้อย ถ้าจะดื่มเพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากสารโพลีฟีนอล EGCG อาจจะต้องดื่มหลายขวดต่อวัน ซึ่งแทนที่จะได้ประโยชน์อาจทำให้เสียสุขภาพเนื่องจากร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลที่เป็นส่วนผสมในชาเขียวสำเร็จรูปนั้นสูงเกินไป จึงไม่ควรดื่มชาเขียวสำเร็จรูปบ่อยจนเกินไป ดื่มเพื่อดับกระหายเพียง 1 - 2 ครั้งต่อวัน และไม่ควรดื่มติดต่อกันทุกวัน

เอกสารอ้างอิง

1. Ibrahim G. Saleh, Zulfiqar Ali, Naohito Abe, et al. Effect of green tea and its polyphenols on mouse liver. *Fitoterapia* 2013; 90: 151-159
2. Yang HY, Yang SC, Chao JC and Chen JR. Beneficial effects of catechin-rich green tea and inulin on the body composition of overweight adults. *Br J Nutr.* 2012 Mar; 107(5): 749-54
3. Wang QM, Gong QY, Yan JJ, et al. Association between green tea intake and coronary artery disease in a Chinese population. *Circ J.* 2010 Feb; 74(2): 294-300
4. Yuan JM. Cancer prevention by green tea: evidence from epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr.* 2013 Dec; 98(6): 1676S-81S
5. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชาเขียว สารออกฤทธิ์ที่สำคัญและปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม, สรุปการประชุม/สัมมนาเรื่อง การดื่มชาเขียวในประเทศไทย; สิงหาคม 2548; สภาสมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (สสวทท).