



# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3

ฉบับที่ 10

ตุลาคม 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สารพัด

## ★ ชาเขียว...ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ★

“ชาเขียว” เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีการผลิตชาเขียวในรูปแบบของเครื่องดื่มสำเร็จรูปกันอย่างแพร่หลาย ด้วยรูปแบบที่สะดวกต่อการบริโภค รสชาติความอร่อยของชาเขียว เทคนิคการโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาเขียว รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของชาเขียว เช่น ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลดความอ้วน และป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น จึงเกิดเป็นแรงจูงใจที่ทำให้มีการบริโภคชาเขียวมากขึ้น



ชาเขียวก็คือ ชา (*Camellia sinensis*) ที่ไม่ผ่านการหมัก เตรียมโดยการนำใบชาสดมาผ่านความร้อนเพื่อทำให้แห้งอย่างรวดเร็ว ความร้อนจะช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ทำให้ไม่เกิดการสลายตัว ทำให้ได้ใบชาที่แห้งแต่ยังคงสดอยู่และมีสีที่ค่อนข้างเขียว จึงเรียกว่า ชาเขียว สารสำคัญที่พบได้ในชาเขียวได้แก่ กรดอะมิโน วิตามิน B, C, E คาเฟอีน (caffeine) และทีโอฟีลลีน (theophylline) ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และสารในกลุ่มแคททีชิน (catechins) โดยตัวที่พบมากที่สุดในการชาเขียวได้แก่ สารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต (EGCG) ซึ่งมีความสำคัญในการออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

มีงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่าการดื่มชาเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ฤทธิ์ในการลดความอ้วน โดยงานวิจัยระบุว่าสารแคททีชินช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมัน จึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การดื่มชาเขียวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด และมีการวิจัยทางคลินิกที่พบว่าชาเขียวมีฤทธิ์ต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการดื่มชาเขียวว่ามีผลช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีงานวิจัยชิ้นใดที่ยืนยันได้ว่าชาเขียวสามารถรักษาโรคมะเร็งได้

ถึงแม้ผลการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าชาเขียวมีประโยชน์ในหลายๆ ด้าน แต่การบริโภคชาเขียวในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน (2,500 มก./กก. ติดต่อกัน 5 วัน) สามารถส่งผลเสียต่อตับได้ และความเป็นพิษต่อตับจะยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อบริโภคในขณะที่เป็นไข้ ส่วนการบริโภคชาเขียวในระยะเวลาสั้นๆ ผลการวิจัยระบุว่ามีความปลอดภัย ดังนั้น หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือมีอาการไข้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวใน



ขนาดสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน ที่น่าสังเกตคือ การบริโภคชาเขียวตั้งแต่สมัยโบราณเป็นรูปแบบการชงชาดื่มและไม่มีการเติมน้ำตาล ดังนั้นการดื่มชาเขียวแบบชงนอกจากจะได้รับรสชาติและกลิ่นหอมแท้จากชาเขียวแล้ว ยังได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณสูงมาก แต่มีปริมาณชาเขียวที่เจือจาง

ชาเขียวร้อน 1 ถ้วยมีสาร EGCG ประมาณ 100 - 200 มก. จากผลการวิจัยความเป็นพิษของชาเขียวที่กล่าวไว้ข้างต้น จึงไม่ควรดื่มชาเขียวเกิน 10 - 12 ถ้วยต่อวัน นอกจากนี้ชาเขียวยังมีคาเฟอีน การดื่มในปริมาณสูงอาจส่งผลให้นอนไม่หลับและใจสั่นได้ ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมโดยการชงใบชา 1 - 2 ช้อนชาในน้ำร้อน ดื่มวันละ 3 ถ้วย ในระหว่างมื้ออาหาร จะเกิดผลดีต่อสุขภาพและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ส่วนเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปมีปริมาณชาเขียวที่น้อยมาก จึงมีสารสำคัญน้อย ถ้าต้องการดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์จากสาร EGCG อาจจะต้องดื่มหลายขวดต่อวัน ซึ่งแทนที่จะได้ประโยชน์ อาจทำให้เสียสุขภาพเนื่องจากร่างกายได้รับน้ำตาลจากผลิตภัณฑ์ชาเขียวสำเร็จรูปในปริมาณที่สูงกว่าที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน จึงไม่ควรดื่มชาเขียวสำเร็จรูปบ่อยจนเกินไป และไม่ควรดื่มติดต่อกันทุกวัน

