

## ชาเขียว (Green Tea) ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์



ภาพจาก : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>

“ชาเขียว” เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีการผลิตชาเขียวในรูปแบบของเครื่องดื่มสำเร็จรูปกันอย่างแพร่หลาย ทำให้สะดวกต่อการบริโภค และด้วยรสชาติความอร่อยของชาเขียว แก่กระหายทำให้อุจจาระดีขึ้น รวมไปถึงเทคนิคการผลิตผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาเขียว หรือข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสรรพคุณของชาเขียวที่มีต่อร่างกาย เช่น ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลดความอ้วน และป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น เป็นแรงจูงใจทำให้กระแสการบริโภคชาเขียวเพิ่มขึ้น แต่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม หรือบริโภคชาเขียวในปริมาณสูงเกินไปโดยไม่ทราบถึงผลกระทบต่อร่างกาย ผู้บริโภคจึงควรทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชาเขียวเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

ชาเขียว ก็คือ ชา (*Camellia sinensis*) ที่ไม่ผ่านการหมัก เตรียมได้โดยการนำใบชาสดมาผ่านความร้อนเพื่อทำให้แห้งอย่างรวดเร็ว ความร้อนจะช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ทำให้ไม่เกิดการสลายตัว ทำให้ได้ใบชาที่แห้งแต่ยังคงอยู่และยังมีสีที่ค่อนข้างเขียวจึงเรียกว่า ชาเขียว สารสำคัญที่พบได้ในชาเขียวได้แก่ กรดอะมิโน วิตามิน B, C, E สารในกลุ่มแซนทีนอัลคาลอยด์ (xanthine alkaloids) คือ คาเฟอีน (caffeine) และธีโอฟีลลีน (theophylline) ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางส่งผลให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่เรียกว่า แคททีชิน (catechins) แคททีชินที่พบมากที่สุดชาเขียวคือ สารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต (epigallocatechin gallate) ซึ่งมีความสำคัญในการออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารต่างๆ ที่พบในชาเขียวมีผลในการยับยั้งภาวะโรคต่างๆ โดยมีงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่าการดื่มชาเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่ ชาเขียวมีฤทธิ์ในการลดความอ้วน มีงานวิจัยระบุว่าสารแคททีชินที่พบได้มากในชาเขียวนั้น มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมัน จึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การดื่มชาเขียวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด และมีงานวิจัยทางคลินิกพบว่า

ชาเขียวมีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการดื่มชาเขียวมีผลช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ แต่ทั้งนี้ยังไม่มีการวิจัยยืนยันการทดลองและสรุปผลว่า ชาเขียวสามารถรักษาโรคมะเร็งได้

จากการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของชาเขียวพบว่าชาเขียวมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน แต่การบริโภคชาเขียวอย่างไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งมีรายงานเกี่ยวกับการบริโภคชาเขียว ระบุว่าถ้าบริโภคในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานานสามารถส่งผลเสียต่อบุคคลได้ โดยมีรายงานการวิจัยในหนูเมาส์ พบว่าสาร epigallocatechin gallate (EGCG) จะส่งผลให้ตับถูกทำลายเล็กน้อยเมื่อบริโภคในขนาดสูง (2,500 มก./กก.) ติดต่อกัน 5 วัน และความเป็นพิษต่อบุคคลจะยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อบริโภคในขณะที่เป็นไข้

จากงานวิจัยช่วยยืนยันว่าการบริโภคชาเขียวในระยะเวลายาวนาน มีความปลอดภัย แต่ถ้าบริโภคในปริมาณสูงอาจส่งผลให้ตับถูกทำลาย ดังนั้นหากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือมีอาการไข้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน ที่น่าสังเกตคือรูปแบบการบริโภคชาเขียวตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการบริโภคในรูปแบบการชงชาดื่มเองและไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล ดังนั้นการดื่มชาเขียวที่ชงเองนอกจากจะได้รับรสชาติและกลิ่นหอมแท้จากชาเขียวแล้วยังได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่าเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปซึ่งจะมีส่วนผสมของน้ำตาลและมีปริมาณชาเขียวที่เจือจาง ชาเขียวร้อน 1 ถ้วยมี EGCG ประมาณ 100 - 200 มก. 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

**บทความโดย** อติรัตน์ จันทร์ดอน สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ที่มา :** <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>

## คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถามจากบทความ ใครมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการรับประทานชาเขียว

1. ลีลินซื้อชาเขียวไข่มุกดื่มเมื่อกระหายน้ำ
2. มัดหมี่ดื่มชาเขียวแทนน้ำเพราะมีสรรพคุณช่วยลดน้ำหนัก
3. ครีมชงชาเขียว 1-2 ช้อนในน้ำร้อน ดื่มวันละ 2-3 ถ้วยต่อวัน /แนวคำตอบ
4. เจสซี่ซื้อชาเขียวสำเร็จรูปเก็บในตู้เย็นไว้ดื่มสัปดาห์ละ 1 โหล เพราะลดราคา

คำตอบที่ : 3 ครีมชงชาเขียว 1-2 ช้อนในน้ำร้อน ดื่มวันละ 2-3 ถ้วยต่อวัน

กระบวนการอ่าน : การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

## คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง ชาเขียว ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

| ข้อความ                                                                               | ข้อเท็จจริง | ข้อคิดเห็น |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1. การบริโภคชาเขียวในระยะเวลานานๆ มีความปลอดภัย                                       |             |            |
| 2. การบริโภคชาเขียวอย่างไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย                      |             |            |
| 3. หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือมีอาการไข้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวในปริมาณสูง |             |            |
| 4. การดื่มชาเขียวในปริมาณสูงอาจส่งผลให้นอนไม่หลับได้                                  |             |            |
| 5. การดื่มชาเขียวมีผลช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ                       |             |            |

เฉลย/แนวคำตอบ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความคิดเห็น ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 3 เติมคำตอบแบบปิด

จากบทความ เรื่อง ชาเขียว ข้อความเหล่านี้ ใช่ หรือ ไม่ใช่ จงเลือก ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

| ข้อความ                                                             | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 1. การดื่มชาเขียวในปริมาณสูงส่งผลให้อ่อนไม่หลับ                     |     |        |
| 2. ชาเขียวมีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ                 |     |        |
| 3. ชาเขียวมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมัน                 |     |        |
| 4. ชาเขียวช่วยรักษาโรคมะเร็งได้                                     |     |        |
| 5. การบริโภคชาเขียวในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานานส่งผลเสียต่อไต |     |        |

เฉลย/แนวคำตอบ : ใช่ ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 4 เติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม หากนักเรียนมีบุคคลในครอบครัวที่นักเรียนรักมากมีภาวะโรคอ้วน นักเรียนจะนำชาเขียวไปเป็นส่วนผสมจัดทำเมนูใดให้คนในครอบครัวรับประทานหรือดื่มได้บ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ : เมนูชาเขียวผสมกับมะนาวหรือเลมอน มีส่วนช่วยลดน้ำหนักได้ อีกทั้งยังมีรสชาติที่อร่อย กินง่าย เหมาะสำหรับลดน้ำหนัก  
ส่วนผสม

- น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง
- ชาเขียว 1 ช้อนชา
- เลมอน ½ ลูก
- น้ำผึ้ง ½ ช้อนชา

หรือ เมนูชาเขียว มินต์ และน้ำผึ้ง

ส่วนผสม

- ใบมินต์ ½ ถ้วยตวง
- ใบชาเขียว 1 ช้อนชา
- น้ำผึ้ง ½ ช้อนชา

กระบวนการอ่าน : มีความเข้าใจในบทอ่าน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ม. 1/2: จบใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม หากนักเรียนต้องการควบคุมน้ำหนัก นักเรียนจะเลือกใช้ชาเขียวในการช่วยควบคุมน้ำหนักของตัวหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบที่ 1 : เลือก เพราะชาเขียวในปัจจุบันหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง และสามารถสร้างสรรค์เป็นเมนูเครื่องดื่มได้หลากหลาย ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งได้

เฉลย/แนวคำตอบที่ 2 : ไม่เลือก เพราะชาเขียวมีกลิ่นแรง ดื่มยาก นอกจากชาเขียวแล้วยังมีวิธีการอื่นๆ อีกมากมายที่ช่วยควบคุมน้ำหนัก เช่น การออกกำลังกาย การแอโรบิค การทำ IF การควบคุมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม การรับประทานผักแทนชาเขียว ก็สามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้

กระบวนการอ่าน : การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน