

ชื่อเรื่อง ชาเขียวมัทฉะ

ในโลกของชาแล้ว นอกจากชาชนิดที่มีอิทธิพลต่อคนชอบชาอย่างมหาศาล “ชาเขียว” ก็แทบเป็นเครื่องดื่มชาประเภทหนึ่งที่ตีคู่ความนิยมกันมาและมีอิทธิพลต่อการบริโภคชาไม่น้อย แต่ชาเขียวที่ว่านี้เองยังมีดีเทลที่ยังลึกลงไปจนก่อให้เกิดเป็นมิติที่เป็นดังโลกของชาเขียวโดยเฉพาะ ทำให้ชาเขียวแก้วโปรดของหลายคน อาจไม่ใช่ชาเขียวมสึนวลอีกต่อไป อาจเป็นชาเขียวใส หรือ อาจจะเข้มข้นโดนใจอย่าง “ชาเขียวมัทฉะ”

ชาเขียวมัทฉะ คืออะไร

มัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น มัทฉะจะถูกปลูกด้วยแนวทางเฉพาะและเก็บเกี่ยวผ่านกระบวนการพิเศษ ก่อนนำมาบดเป็นผงละเอียด ผงมัทฉะที่ได้จะมีสีเขียวสดใส เนื่องจากมีปริมาณคลอโรฟิลล์สูง ชาเขียวชนิดนี้ยังมีความพิเศษตรงกรรมวิธีการชงชาที่ได้รากฐานมาจากพิธีการชงชาสไตล์ญี่ปุ่นเก่าแก่ ต้องนำผงชามัทฉะบดไปตีเข้ากับน้ำร้อนในภาชนะพิเศษอันเปี่ยมไปด้วยศิลปะและการฝึกสมาธิ เป็นวิธีการชงที่ได้รับความนิยมทั้งในญี่ปุ่นและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาหลายศตวรรษ แม้ปัจจุบัน การชงชาเขียวชนิดอื่นจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมตกทอด แต่กรรมวิธีการชงชาเขียวมัทฉะยังคงรักษาไว้ซึ่งวิธีของชาวญี่ปุ่นดั้งเดิม ความพิเศษตั้งแต่การเพาะปลูก เก็บเกี่ยว ตลอดจนวิธีการชง ส่งผลให้รสชาติของมัทฉะชาเขียวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงและเป็นหนึ่งในการชงชาที่มีชั้นเชิงศิลปะอบอวล

ชาเขียวมัทฉะ ต่างจาก ชาเขียว อย่างไร

คำถามเจ้าปัญหาของชาวชาเลิฟเวอร์ “ชาเขียวกับมัทฉะต่างกันอย่างไร... ในเมื่อก็ได้ชื่อว่าชาเขียวเหมือนกัน” จริง ๆ แล้วก็หาคำตอบได้ไม่ยาก เพราะทั้ง ชาเขียว (Green Tea) และ ชาเขียวมัทฉะ (Matcha) ล้วนจัดอยู่ในโลกของชาเขียวเหมือนกันทั้งสิ้น แต่ถ้าให้พูดถึงความแตกต่างกันจริง ๆ ก็สามารถเปรียบเทียบกันประเด็นต่อประเด็นได้ดังนี้

พื้นเพและการปลูก

ชาเขียว: กว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของชาเขียว (Green tea) ในปัจจุบันมาที่มาจากประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่ มักปลูกในที่แจ้ง มีแสงแดดส่องถึง

ชาเขียวมัทฉะ: มัทฉะ (Matcha) ส่วนใหญ่มาจากประเทศญี่ปุ่น และมักปลูกในที่ร่มช่วง 2 – 3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนเก็บเกี่ยว

กระบวนการแปรรูป

ชาเขียว: ใบชาเขียวทั่วไป มีกระบวนการเก็บเกี่ยวและแปรรูปได้หลายวิธี เช่น นำใบชาเขียวไปผ่านการตากแดด การคั่วชา (pan firing) หรือหนึ่ง จากนั้นจึงนำไปทำให้แห้ง ชาเขียวที่ได้มักจะมีลักษณะเป็นใบชาแห้งเกลียว

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวชนิดมัทฉะ เมื่อถูกเก็บเกี่ยวแล้วจะถูกนำไปนึ่งและอบแห้งอย่างรวดเร็ว เพื่อลดการเกิดออกซิเดชัน จากนั้นจะนำก้านและเส้นใบออก แล้วเอาไปบดละเอียดจนได้ผงมัทฉะสีเขียวสดใส

วิธีการชง

ชาเขียว: ทำได้ด้วยการนำใบชาแห้ง (dried leaves tea) หรือถุงชา (tea bag) มาแช่กับน้ำร้อน ก่อนจะสกัดได้เป็นน้ำชาสีเขียวเหลืองหรือน้ำตาลอ่อน สามารถนำไปปรุงรสชาติหรือเติมนมได้

ชาเขียวมัทฉะ: ทำได้ด้วยการนำผงมัทฉะมาผสมกับน้ำร้อนในถ้วยขนาดเล็กและตีด้วยก้านไม้ไผ่เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากัน จะได้เป็นน้ำชาเขียวสีเขียวเข้มสด มีความเข้มข้นสูง สามารถนำไปเสิร์ฟจิบกันได้

รสชาติ

ชาเขียว: ชาเขียวจะมีกลิ่นความเป็นดิน (Earthy) และ กลิ่นต้นไม้อ่อน (Grassy / vegetable-like) มีรสชาติฝาดหรือฝืดเล็กน้อย บอดีเบาบาง ให้ความสดชื่น

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม บอดีแน่น

ประเภทของชาเขียวมัทฉะ

แม้มัทฉะจะเป็นดั่งซัพเซตของอาณาจักรชาเขียว แต่ตัวมัทฉะเองก็สามารถแตกหน่อ ออกประเภทไปได้ถึง 3 ประเภทหลัก ๆ ที่ยึดตามเกรดการเก็บเกี่ยวดังนี้

1. Ceremonial Grades: เป็นมัทฉะที่ได้จากการเก็บเกี่ยวครั้งแรก เรียกว่า “Ichibancha” ชาเขียวมัทฉะในเกรดนี้จะมีคุณภาพสูงสุด ให้รสชาติที่นุ่มนวลเป็นพิเศษ สีเขียวสดกว่าชนิดอื่น มีราคาสูง และเหมาะกับการนำไปชงแบบวิธีดั้งเดิม

2. Culinary Grades: เป็นมัทฉะที่ได้จากการเก็บเกี่ยวในครั้งที่ 2 เรียกว่า “Nibancha” จะยังคงมีสีเขียวสดแต่อาจหม่นลงมาจากเกรดแรก ให้รสชาติที่ฝาดขึ้น เกรดนี้จึงเหมาะแก่การนำไปประกอบอาหารหรือเครื่องดื่ม เช่น มัทฉะลาเต้

3. Ingredient Grades: มัทฉะในเกรดนี้จะได้จากการเก็บเกี่ยวภายหลังจาก 2 รอบแรก ใบชาจะมีสีเขียวออกเหลืองมากขึ้น ให้รสชาติที่ขมโดดเด่น จึงเหมาะแก่การนำไปเป็นส่วนผสมของการผลิตอาหารหรืออาหารเสริม

ปริมาณคาเฟอีนในชาเขียวมัทฉะ

“คาเฟอีน” เป็นสารที่มักปรากฏอยู่ในตระกูลชาหรือชาเขียวเป็นปกติ เพียงแต่ปริมาณคาเฟอีนในชาเขียวมัทฉะจะมีมากกว่าชาเขียวทั่วไป ซึ่งนั่นเป็นผลพวงมาจากการปลูกชาในที่ร่มทำให้คาเฟอีนมีแนวโน้มเพิ่มสูงตามไปด้วย โดยเฉลี่ยแล้วชาเขียวมัทฉะจะมีปริมาณคาเฟอีนอยู่ที่ 25 – 70 mg. ขณะที่ชาเขียวจะมีปริมาณคาเฟอีนเฉลี่ย 24 – 40 mg.

อย่างไรก็ตาม ชาเขียวมัทฉะ ยังคงเป็นเมนูเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ เพราะหากเทียบปริมาณคาเฟอีนของชาเขียวมัทฉะกับกาแฟที่มีคาเฟอีนสูงถึง 95 mg. แล้ว ชาเขียวมัทฉะจะมีปริมาณคาเฟอีนที่น้อยกว่านั่นเอง

ประโยชน์ของชาเขียวมัทฉะ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระ: ในชาเขียวมัทฉะ อุดมไปด้วย “คาเทชิน (Catechins)” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทางธรรมชาติ ช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในเซลล์และลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงหลายชนิด

2. สร้างความตื่นตัวและเพิ่มการทำงานของสมอง: ในมัทฉะมีสารประกอบ “L-Theanine” ที่สร้างความตื่นตัวได้ในปริมาณที่พอดีและไม่ทำให้เกิดผลกระทบจากคาเฟอีนเหมือนในกาแฟ มัทฉะสามารถเพิ่มการทำงานของสมองได้ดีขึ้น การบริโภคมัทฉะปริมาณ 2 กรัมต่อวันติดต่อกัน 2 เดือน จะช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในผู้สูงอายุได้

3. ช่วยดีท็อกสิ่งตกค้าง: สารคลอโรฟิลล์ในมัทฉะ นอกจากจะให้สีสดเขียวสดใส ยังมีประโยชน์ในการล้างสารพิษ ไม่ว่าจะสารเคมีหรือโลหะหนักที่ตกค้างในร่างกาย

4. ช่วยควบคุมน้ำหนัก: ในมัทฉะชาเขียว จะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญมากกว่าชาเขียวทั่วไปถึง 3 เท่า การดื่มมัทฉะเป็นประจำ จึงมีส่วนช่วยในการลดมวลร่างกายหรือควบคุมน้ำหนัก

5. ช่วยผ่อนคลายและสร้างสารความสุข: มัทฉะชาเขียวสามารถส่งเสริมการสร้างโดปามีนและเซโรโทนินได้ ซึ่งเป็นสารเหล่านี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ สร้างความสุข เพิ่มความจำ และเพิ่มสมาธิ

(ที่มา : <https://www.aromathailand.com/facts-about-matcha-green-tea/?lang=th>)

1. ชื่อเรื่อง ชาเขียวมัทฉะ
2. ที่มา www.aromathailand.com
3. ผู้เขียน Aroma Thailand
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อง 1 คำถาม)

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของชาเขียวมัทฉะ

1. ช่วยดีท็อกสิ่งตกค้าง
2. มีสารต้านอนุมูลอิสระ
3. ช่วยทำให้ผิวขาวใส
4. สร้างความตื่นตัวและเพิ่มการทำงานของสมอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ช่วยทำให้ผิวขาวใส

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ม.1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง เรื่องชาเขียวมัทฉะ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ชาเขียวมัทฉะช่วยเรื่องระบบเผาผลาญและมีส่วนช่วยในการลดมวลร่างกาย		
ปริมาณคาเฟอีนในชาเขียวมัทฉะจะมีมากกว่าชาเขียวทั่วไป		
ชาเขียวมัทฉะมีประโยชน์มากมาย เราสามารถดื่มเป็นประจำทุกวัน		
การนำชาเขียวมาใช้ประโยชน์เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ม.1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ชาเขียวมัทฉะ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1) มัทฉะจะถูกปลูกด้วยแนวทางเฉพาะและเก็บเกี่ยวผ่านกระบวนการพิเศษ ก่อนนำมาบดเป็นผงชาละเอียด	
2) มัทฉะสามารถเพิ่มการทำงานของสมองได้ดีขึ้น ช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในผู้สูงอายุได้	
3) ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม	
4) เมื่อถูกเก็บเกี่ยวแล้วจะถูกนำไปนึ่งและอบแห้งอย่างรวดเร็ว เพื่อลดการเกิดออกซิเดชัน จากนั้นจะนำก้านและเส้นใบออก	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 4 3 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท 1.1 ม.1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ชาเขียว กับชาเขียวมัทฉะ รสชาติแตกต่างกันอย่างไร

ตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ

ชาเขียว: ชาเขียวจะมีกลิ่นความเป็นดิน (Earthy) และ กลิ่นต้นไม้อไผ่หญ้า (Grassy / vegetable-like) มีรสชาติฝาดหรือฝื่อนเล็กน้อย บอดีเบาบาง ให้ความสดชื่น

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม บอดีแน่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม.1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับประโยคที่บอกว่า “ชาเขียวมีอิทธิพลต่อคนบริโภคชาไม่น้อยในโลก”

ตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ

ชาเขียวมัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น มัทฉะจะถูกปลูกด้วยแนวทางเฉพาะและเก็บเกี่ยวผ่านกระบวนการพิเศษ ก่อนนำมาบดเป็นผงละเอียด ผงมัทฉะที่ได้จะมีสีเขียวสดใส เนื่องจากมีปริมาณคลอโรฟิลล์สูง ชาเขียวชนิดนี้ยังมีความพิเศษตรงกรรมวิธีการชงชาที่ได้รากฐานมาจากพิธีการชงชาสไตร์ญี่ปุ่นเก่าแก่ ต้องนำผงชามัทฉะบดไปตีเข้ากับน้ำร้อนในภาชนะพิเศษอันเปี่ยมไปด้วยศิลปะและการฝึกสมาธิ เป็นวิธีการชงที่ได้รับความนิยมทั้งในญี่ปุ่นและเอเชียตะวันออกมาหลายศตวรรษ แม้ปัจจุบัน การชงชาเขียวชนิดอื่นจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมตกทอด แต่กรรมวิธีการชงชาเขียวมัทฉะยังคงรักษาไว้ซึ่งวิธีของชาวญี่ปุ่นดั้งเดิม ความพิเศษตั้งแต่การเพาะปลูก เก็บเกี่ยว ตลอดจนวิธีการชง ส่งผลให้รสชาติของมัทฉะชาเขียวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง

ประโยชน์ของชาเขียวมัทฉะ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระ: ในชาเขียวมัทฉะ อุดมไปด้วย “คาเทชิน (Catechins)” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทางธรรมชาติ ช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในชั้นเซลล์และลดความเสี่ยงต่อโรคภัยเรื้อรังหลายชนิด
2. สร้างความตื่นตัวและเพิ่มการทำงานของสมอง: ในมัทฉะมีสารประกอบ “L-Theanine” ที่สร้างความตื่นตัวได้ในปริมาณที่พอดีและไม่ทำให้เกิดผลกระทบจากคาเฟอีนเหมือนในกาแฟ มัทฉะสามารถเพิ่มการทำงานของสมองได้ดีขึ้น การบริโภคมัทฉะปริมาณ 2 กรัมต่อวันติดต่อกัน 2 เดือน จะช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในผู้สูงอายุได้
3. ช่วยดีท็อกสิ่งตกค้าง: สารคลอโรฟิลล์ในมัทฉะ นอกจากจะให้สีสดใสน่าดื่มแล้ว ยังมีประโยชน์ในการล้างสารพิษ ไม่ว่าจะสารเคมีหรือโลหะหนักที่ตกค้างในร่างกาย
4. ช่วยควบคุมน้ำหนัก: ในมัทฉะชาเขียว จะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญมากกว่าชาเขียวทั่วไปถึง 3 เท่า การดื่มมัทฉะเป็นประจำ จึงมีส่วนช่วยในการลดมวลร่างกายหรือควบคุมน้ำหนัก
5. ช่วยผ่อนคลายและสร้างสภาวะความสุข: มัทฉะชาเขียวสามารถส่งเสริมการสร้างโดปามีนและเซโรโทนินได้ ซึ่งเป็นสารเหล่านี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ สร้างความสุข เพิ่มความจำ และเพิ่มสมาธิ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม.1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน