

# ชาร้อน ชาเย็น ประโยชน์/โทษ ต่อสุขภาพ และข้อควรระวังในการดื่ม

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. พิมลพรรณ พิทยานุกุล  
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล

เครื่องดื่มประเภทน้ำชาที่มีมาช้านานกว่า 4700 ปี นอกเหนือจากการเป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย แก้ง่วง ยังพบว่าสามารถแก้สารพัดโรคได้อีกด้วย เช่น ต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ของร่างกาย ต้านอาการอักเสบ ต้านเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ ป้องกันตับจากสารพิษ และโรคอื่น ๆ อีกมากมายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ อย่างไรก็ตาม การที่เครื่องดื่มชาให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เนื่องจากมีองค์ประกอบของสารสำคัญในใบชาที่เรียกว่า แทนนิน หรือ ทีโพลีฟีนอล (Tea polyphenols) สารสำคัญกลุ่มนี้พบมากในพืชเกือบทุกชนิด แต่ละชนิดอาจจะมีโครงสร้างทางเคมีที่แตกต่างกันไป สารแทนนินในใบชาสดหรือชาเขียวที่มีฤทธิ์ทางยาที่สำคัญ ได้แก่ สารกลุ่มที่ชื่อว่า คาเทคชินส์ (catechins) ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่ามีฤทธิ์ต้านโรคมะเร็งได้มากมายหากดื่มเป็นประจำ แต่สารสำคัญจากใบชามักจะสลายตัวได้ง่ายและรวดเร็วเมื่อสัมผัสกับออกซิเจนในอากาศและความร้อน ดังนั้นเราลองมาพิจารณาดูว่าวิธีการชงชาหรือเครื่องดื่มชาแบบไหนที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด หรือแบบไหนจะได้ประโยชน์น้อยที่สุด หรือไม่ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพเลย หรือในทางตรงกันข้ามมีผลเสียต่อร่างกายก็เป็นไปได้

1. สำหรับผู้ที่นิยมดื่มน้ำชาร้อนๆ สารสำคัญที่เป็นประโยชน์คือคาเทคชินส์ (Catechins) จะถูกความร้อนทำลายไปเกือบหมด คงเหลือแต่ความหอมและรสชาติ ถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแต่ยังนิยมชาร้อนๆ ควรดื่มน้ำชาที่เข้มข้น เช่นเดียวกับคนจีนแต่จืด ที่นิยมชงชาจีนรสเข้มข้นในถ้วยชาใบจิ๋วคล้ายกับการดื่มกาแฟเอ็กซ์เพรสโซ่ ความเข้มข้นของใบชาจะทำให้มีปริมาณสารคาเทคชินส์ที่เข้มข้น และแม้ว่าสารเหล่านี้จะสลายตัวไปบางส่วนเมื่อโดนความร้อนจากน้ำร้อน แต่จะยังคงมีบางส่วนที่หลงเหลืออยู่ ที่พอจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้บ้าง
2. ชาเขียวหรือสารสกัดจากใบชาสด หากนำมาเตรียมเป็นเครื่องดื่มแช่เย็น ความเย็นจะช่วยรักษาคูณค่าของสารสำคัญในใบชาไว้ได้ดีอย่างไรก็ตามหากขบวนการผลิตเครื่องดื่มชาเขียวที่ต้องผ่านขบวนการต้มหรือทำให้ร้อนในขบวนการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ก่อนบรรจุลงในขวด ปริมาณสารสำคัญในน้ำชาจะถูกทำลายหรือลดน้อยลงไปเช่นกัน
3. การดื่มน้ำชาไม่ว่าจะชาร้อนหรือชาแช่เย็น ไม่ควรแต่งรสด้วยนมทุกชนิด ไม่ว่าจะน้ำนมสด นมข้นหรือผง เพราะโปรตีนในนมจะไปจับกับสารสำคัญในชา และทำลายประสิทธิภาพสารออกฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย วิธีการดื่มชาเขียวให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงควรดื่มน้ำชาล้วนๆ ไม่ควรปรุงแต่ง สำหรับผู้ที่ชื่นชอบชาเย็นใส่นม จะไม่ได้ประโยชน์จากชาเลย

4. ผู้ที่รับประทานวิตามินเสริม เช่น ธาตุเหล็ก แกลีอแร หรือยาที่คล้ายคลึงกัน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชาพร้อมไปด้วย เพราะสารสำคัญจากใบชาจะไปตกตะกอนธาตุเหล็กหรือแกลีอแรไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ในกรณีที่ดื่มน้ำชาพร้อมกับการรับประทานอาหาร แร่ธาตุต่างๆ จากผักใบเขียวหรือจากผลไม้ก็จะถูกสารสำคัญจากชาจับให้หมดไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเช่นกัน
5. โทษของการดื่มน้ำชาต่อร่างกายก็มีรายงานเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารสำคัญคือแทนนินซึ่งจะไปตกตะกอนโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆจากอาหารที่รับประทาน ทำให้ลดการดูดซึมของสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้นจึงมักจะมีคำแนะนำไม่ให้เด็กดื่มน้ำชา ไม่ว่าจะเป็นชาเขียวชาเย็นหรือชาร้อน เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้
6. ใบชายังมีองค์ประกอบที่ให้โทษต่อร่างกายที่ยังไม่ค่อยมีคนกล่าวถึงคือ มีองค์ประกอบของฟลูออไรด์ในปริมาณที่ค่อนข้างสูง และสูงกว่าปริมาณในน้ำประปา การที่ร่างกายได้รับเข้าไปทุกวันจากการดื่มน้ำชาเป็นประจำ จะเกิดการสะสม มีผลให้ไตวาย เกิดมะเร็งลำไส้ โรคกระดูกพรุน (Osteofluorosis) โรคข้อ และโรคอื่นๆที่เกี่ยวกับกระดูกแต่ผู้ที่ดื่มไม่มาก ก็คงไม่ต้องกังวล
7. ใบชายังมีสารที่ไม่ดีต่อสุขภาพอีก คือ สารที่ชื่อว่า “ออกซาเลต oxalate” แม้ว่าสารชนิดนี้จะมีอยู่น้อย แต่หากผู้ที่ชื่นชอบการดื่มชามากๆและดื่มบ่อยๆเป็นประจำ จะสะสมสารออกซาเลตในร่างกายได้ สารชนิดนี้มีรายงานว่า มีผลทำลายไต
8. ใบชามีสารคาเฟอีน ในปริมาณสูง อาจสูงกว่าในเมล็ดกาแฟด้วยซ้ำไป เพียงแต่การดื่มน้ำชา สารแทนนินจากน้ำชาจะป้องกันหรือลดการดูดซึมของคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ฤทธิ์การกระตุ้นหัวใจและสมองน้อยกว่ากาแฟมาก

จากที่กล่าวไปข้างต้น พอสรุปได้ว่าเครื่องดื่มชามีทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย ขึ้นอยู่กับ การบริโภค ถ้ามากเกินไปจะเป็นโทษได้ ผู้ที่นิยมนำสารสกัดจากชาเขียวไปทำสปา โดยการหมักบนใบหน้าและผิวหนัง ควรผสมกับน้ำเย็น ไม่ควรผสมน้ำนมเด็ดขาด เพราะจะไปทำลายคุณค่าของสารสกัดชาเขียวตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น การนำสารสกัดชาเขียวไปผสมกับอาหารอื่นๆ หากต้องนำไปทำให้ร้อนเช่น ขนมเค้ก คุณค่าชาเขียวจะหมดไป คงเหลือแต่รสชาติเท่านั้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการนำผลิตภัณฑ์ที่ผสมสารสกัดชาเขียวไปผ่านขบวนการความร้อน เพื่อคงคุณค่าของชาเขียวต่อสุขภาพร่างกาย

บทความฉบับนี้อาจทำให้ผู้บริโภคหลายคนงง เพราะเคยทราบแต่สารพัดประโยชน์ของชาเขียว แต่อ่านแล้วคงไม่ทำให้กลัวการการดื่มชา องค์ความรู้จากนักวิจัยจะช่วยให้เราระวังไม่บริโภคมากเกินไป เพราะเช่นเดียวกับทุกอย่าง ถ้ามากเกินไปมักจะมีให้ผลเสียต่อร่างกายได้

## เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.thekitchn.com/does-putting-milk-in-your-tea-negate-its-health-benefits-food-news-177896>
2. [https://www.healthstatus.com/health\\_blog/diabetes-3/milk-in-your-tea-not-a-good-idea/](https://www.healthstatus.com/health_blog/diabetes-3/milk-in-your-tea-not-a-good-idea/)
3. <http://ajcn.nutrition.org/content/81/1/326S.full>
4. <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fphar.2016.00192/full>
5. <http://www.m.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-960/green-tea>
6. <http://www.teaanswers.com/side-effects-tea/>