

ชา[©]



จดหมายข่าวชา tea newsletter

Volume 8 Issue 31, April - June 2018

ปีที่ 8 ฉบับที่ 31 ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2561



สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
TCA INSTITUTE, MAE FAH LUANG UNIVERSITY

เทคนิคการชิมชา



การศึกษาเพื่อยกระดับงาน
Coffee & Tea Festival 2017
สู่การเป็นงานชั้นนำ (Flagship Event)

คุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ
และป้องกันการเกิด glycation
ของชาสมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์ชา



5 ชาสมุนไพร ดีต่อสุขภาพที่ต้องลอง

ชากระเจียบ



Editor's Desk

โดย ทีมผู้จัดทำ

เตรียมตัวต้อนรับฤดูร้อนกันรียังคะท่านผู้อ่าน นอกจากนี้ต้องเตรียมร่างกายและเตรียมใจเผชิญกับอากาศร้อนๆ อย่างมีสติกันอีกด้วยนะคะ สำหรับจดหมายข่าวของเราก็ยังคงอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระความรู้มากมายเหมือนเดิมค่ะ โดยเริ่มต้นด้วย “การศึกษาเพื่อยกระดับงาน Coffee & Tea Festival 2017 สู่งานเป็นงานชั้นนำ (Flagship Event)” ในคอลัมน์ Special Report ส่วนคอลัมน์ Tea Research ขอนำเสนอ คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิด glycation ของชาสมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์ชา จากนั้น พบกับคุณประโยชน์ของชาสมุนไพร ในคอลัมน์ Health Tea จากนั้นมาเรียนรู้เทคนิคการชิมชาในคอลัมน์ Know More About Tea และอากาศร้อนๆ แบบนี้ ขอแนะนำเมนูเครื่องดื่มแสนอร่อย พร้อมคุณประโยชน์จากสมุนไพร “ชากระเจี๊ยบ” ในคอลัมน์ Trendy Tea Menu และที่ขาดไม่ได้คือกิจกรรมในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาของสถาบันชาในคอลัมน์ Activity เช่นเคยค่ะ

CONTENT

Special Report : **3** การศึกษาเพื่อยกระดับงาน Coffee & Tea Festival 2017 สู่งานเป็นงานชั้นนำ (Flagship Event)

Tea Research : **8** คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิด glycation ของชาสมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์ชา

Know More About Tea : **11** เทคนิคการชิมชา

Health Tea : **13** 5 ชาสมุนไพร ดีต่อสุขภาพที่ต้องลอง

Trendy Tea Menu : **16** ชากระเจี๊ยบ

Activity : **17** กิจกรรมตั้งแต่วันที่ 11 ธ.ค. 60 - 30 มี.ค. 61



ทีมผู้จัดทำ

ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล | ทวีพิชญ์ อายะนันท์ | จิราพร ไร่พุทรา | ศิริกานต์ ภักดี | ภรณ์รัฐ นักหล่อ

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100

Tea Institute, Mae Fah Luang University 333 Moo. 1 Thasud, Muang, Chiang Rai, Thailand 57100

โทรศัพท์/ โทรสาร : 0-5391-6253 E-mail : tea-institute@mfu.ac.th

<http://web2.mfu.ac.th/other/teainstitute>

www.facebook.com/teainstitute.mfu





“การศึกษาเพื่อยกระดับงาน Coffee & Tea Festival 2017 สู่การเป็นงานชั้นนำ (Flagship Event)”

งานเทศกาล Chiang Rai- ASEAN Coffee & Tea Festival จัดขึ้นมาเป็นครั้งที่ 3 ในปี 2560 โดยทางสำนักงานจังหวัดเชียงรายได้เล็งเห็นถึงศักยภาพด้านการเป็นแหล่งปลูกชาและกาแฟที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย รวมถึงการตั้งอยู่บนตำแหน่งยุทธศาสตร์การเชื่อมโยงระหว่างประเทศ ซึ่งเป็นโอกาสในการเป็นศูนย์กลางด้านการค้า การลงทุน และ ท่องเที่ยวในอนุภาคภูมิภาค ลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน จึงได้มีการจัดงาน Chiang Rai- ASEAN Coffee & Tea Festival ขึ้นมาอย่างต่อเนื่องในช่วงเดือนสิงหาคมเป็นประจำทุกปี โดยมีความมุ่งหวังให้จังหวัดเชียงรายเป็นจุดหมายปลายทางด้านค้าชาและกาแฟ ในใจของผู้บริโภคชาวไทยและชาวต่างชาติ นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจการท่องเที่ยวนอกฤดูกาล

ในปี 2560 สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (สสปน.) ได้เล็งเห็นถึงโอกาสและศักยภาพของจังหวัดเชียงรายในการเป็นเมืองเจ้าภาพการจัดงานระดับนานาชาติ ซึ่งเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ในการผลักดันเมืองแม่ฮ่องสอนให้เกิดการกระตุ้นเศรษฐกิจและดึงดูดนักท่องเที่ยวที่มีมูลค่าสูงเข้ามาในพื้นที่ ภูมิภาค จึงได้สนับสนุนงบประมาณในการศึกษาเพื่อยกระดับงาน Chiang Rai- ASEAN Coffee & Tea Festival สู่การเป็นงานชั้นนำ (Flagship Event) โดยมอบหมายให้มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นผู้ดำเนินการศึกษาและได้ผลผลิตออกมาเป็นแผนการดำเนินงาน (Roadmap) 5 ปี (พ.ศ. 2561–2565) รายละเอียดดังนี้



อาจารย์อาทิตยา ปาทาน
สำนักวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
athitaya.pat@mfu.ac.th

ดาวน์โหลดรายงานฉบับสมบูรณ์
<http://bit.ly/tea-coffee-cei>
หรือ สแกน QR code



โอกาสและความพร้อม

อุตสาหกรรมชาและกาแฟจังหวัดเชียงราย



แหล่งผลิตชา - กาแฟ
ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ



ความเข้มแข็งด้านวิชาการ
สถาบันชา และ
สถาบันกาแฟ



ความพร้อม
สภาพแวดล้อมเมือง
และการรองรับ
ด้านการท่องเที่ยว

จังหวัดเชียงรายมีศักยภาพและความพร้อมในการเป็นเจ้าภาพจัดงาน Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival โดยจังหวัดเชียงรายเป็นแหล่งผลิตและแปรรูปชาและกาแฟที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ มีลักษณะภูมิประเทศที่เอื้อต่อการปลูกชา-กาแฟคุณภาพดี ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย มีการปลูกชา 2 สายพันธุ์หลัก คือ ชาอัสสัม และชาจีน และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indicator: GI) ในนามของ “ชาเชียงราย” จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา และมีกาแฟสายพันธุ์อะราบิก้าที่สามารถปลูกบนพื้นที่ที่มีความสูง 800 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลขึ้นไป โดยกาแฟดอยช้าง และกาแฟดอยตุง ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดเชียงรายเช่นกัน นอกจากนี้ กาแฟดอยช้างยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ในสหภาพยุโรป (GI EU) เป็นรายแรกของประเทศไทยอีกด้วย ซึ่งกาแฟสายพันธุ์อะราบิก้านี้ นิยมบริโภคเป็นกาแฟสดหรือกาแฟคั่วบดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจสูง และมีอัตราการเติบโตของการบริโภคอย่างต่อเนื่องทั้งในและต่างประเทศ

จังหวัดเชียงราย ยังมีความเข้มแข็งทางวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะของพืชชา โดยมีสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่มีบทบาทในการศึกษาและพัฒนาคุณภาพการผลิตของชาในภาคเหนือมากกว่า 15 ปี และยังมีนโยบายในการจัดตั้งสถาบันกาแฟเพื่อจังหวัดเชียงรายมีคุณภาพด้านการผลิตกาแฟในระดับสากล และที่สำคัญจังหวัดเชียงรายมีความพร้อมด้านสภาพแวดล้อมของเมือง และความสามารถในการรองรับการจัดประชุมและการจัดงานเทศกาลนานาชาติได้เป็นอย่างดี



เป้าหมายของแผนการยกระดับงาน

Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival

เป้าหมาย

กลไกขับเคลื่อน

เชียงราย สู่ “นครแห่งชาและกาแฟ”

**DRIVING CHIANG RAI TO
COFFEE & TEA DESTINATION**



งานชั้นนำระดับประเทศ

Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival

แผนการยกระดับการจัดงาน Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival มีเป้าหมายเพื่อเป็นกลไกในการส่งเสริมและขับเคลื่อนให้จังหวัดเชียงรายเป็น “นครแห่งชาและกาแฟ” มีวัตถุประสงค์ แบ่งได้เป็น 3 เสาหลัก คือ

1) การพัฒนายกระดับงาน ที่มุ่งยกระดับงานเทศกาลชา-กาแฟสู่การเป็นงานชั้นนำ ที่สร้างชื่อเสียงแก่จังหวัดเชียงราย สร้างแบรนด์ของจังหวัดเชียงรายเป็น “นครแห่งชาและกาแฟ” แหล่งผลิตที่มีคุณภาพและใหญ่ที่สุดในประเทศ ผ่านการประชาสัมพันธ์เชิงรุกของการจัดงาน สร้างการมีส่วนร่วมในทุกะดับในภาพการขับเคลื่อนของเมือง สร้างระบบเศรษฐกิจเชื่อมโยง ภาคการเกษตร ภาคการผลิต และภาคบริการท่องเที่ยวอย่างบูรณาการ

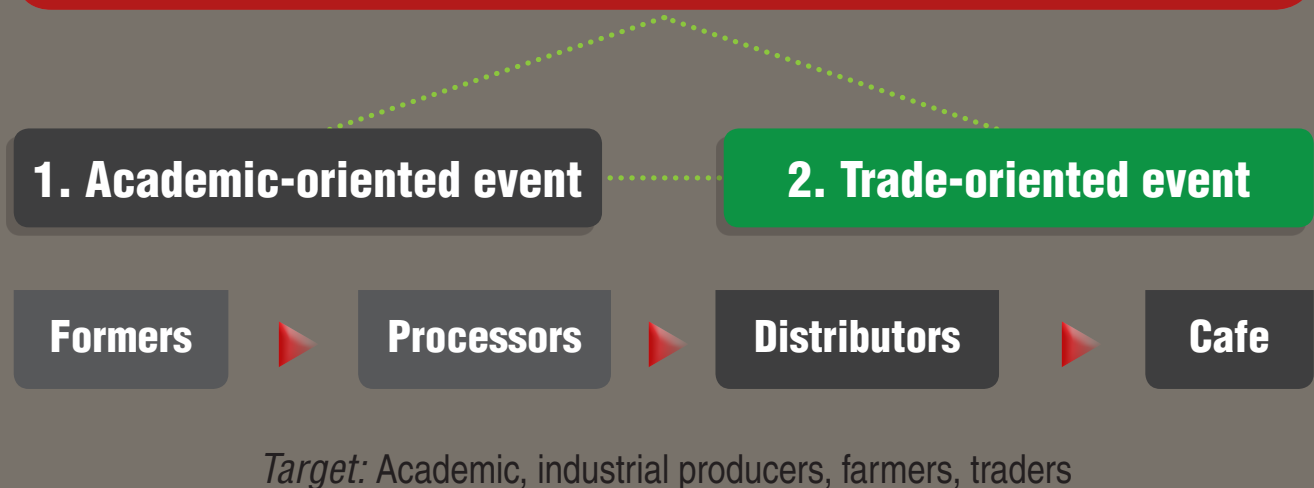
2) ส่งเสริมอุตสาหกรรมชาและกาแฟ โดยมุ่งเสริมสร้างพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมชาและกาแฟ ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ สร้างกลไกในการส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่นในการผลิต การแปรรูป และ ส่งเสริมการค้าภายในประเทศ การส่งออกระหว่างประเทศผ่านการแสดงสินค้า และการเจรจาธุรกิจ เพื่อเป็นศูนย์กลางการค้าชาและกาแฟระดับประเทศ

3) ส่งเสริมการท่องเที่ยวนอกฤดูกาล โดยดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยือนจังหวัดเชียงราย ในช่วงนอกฤดูกาล กระตุ้นการใช้จ่ายในท้องถิ่น และกระจายนักท่องเที่ยวสู่พื้นที่ท่องเที่ยวที่มีการเพาะปลูกชาและกาแฟ

“นครแห่งชาและกาแฟ” หมายถึง นครที่มีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมของเมืองเป็นแหล่งการซื้อขายชาและกาแฟ ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ เป็น top of mind / หนึ่งในใจของผู้ค้าและผู้บริโภค เมื่อพูดถึงชา-กาแฟ จะต้องนึกถึงจังหวัดเชียงรายเป็นอันดับแรกของประเทศไทย



Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival



ภาพที่ 1 โครงสร้างรูปแบบงาน (Event Structure)

จากการศึกษาจังหวัดเชียงรายจึงควรมีการจัดงานในรูปแบบที่มุ่งเน้นส่งเสริมจุดแข็งในการเป็นแหล่งต้นน้ำของอุตสาหกรรมชาและกาแฟ ความเข้มแข็งทางวิชาการที่มีสถาบันการศึกษาเฉพาะด้าน กอปรกับมีเครือข่ายทางวิชาการและทางอุตสาหกรรมที่กว้างขวาง เพื่อส่งเสริมความได้เปรียบทางการแข่งขันในการยกระดับการจัดงาน การพัฒนาอุตสาหกรรมชาและกาแฟจังหวัดเชียงราย และกระตุ้นอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในช่วงนอกฤดูกาล ดังนั้นรูปแบบการจัดงานที่เหมาะสมและสามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ได้ จึงประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ

1. องค์ประกอบเชิงวิชาการ (Academic-oriented)

ที่นำเสนอเนื้อหาเชิงวิชาการเพื่อส่งเสริมการผลิตเชิงคุณภาพ และการเพิ่มมูลค่าตลอดห่วงโซ่มูลค่าของอุตสาหกรรมชาและกาแฟ มีกลุ่มเป้าหมายเป็น นักวิชาการ นักวิจัย เกษตรกร และผู้ประกอบการโรงงานแปรรูป

2. องค์ประกอบเชิงการค้า (Trade-oriented)

ที่มีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือเกษตรกร ผู้ประกอบการโรงงานแปรรูป ผู้ค้าส่ง และร้านค้าปลีก โดยจัดเป็นเวทีการส่งเสริมการค้าชาและกาแฟเพื่อการบริโภคในประเทศ และการส่งออก การเจรจาธุรกิจ การส่งเสริมศักยภาพการค้าของผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมชาและกาแฟจังหวัดเชียงรายและภาคเหนือตอนบน

แผนที่เป้าหมายของการจัดงาน 5 ปี (5-years Roadmap)

การจัดทำแผนพัฒนาระดับงาน Chiang Rai- ASEAN Coffee & Tea Festival 5 ปี (ปี 2561 – ปี 2565) ในระยะแรก (ปี 1 – 3) จะมุ่งเน้นการสร้างแบรนด์ของงาน สร้างเครือข่ายความร่วมมือ เครือข่ายการค้า และเครือข่ายวิชาการ เพื่อวางรากฐานความเข้มแข็งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ และในระยะที่ 2 (ปีที่ 4 – 5) มุ่งเน้นการก้าวเข้าสู่การเป็นงานชั้นนำระดับสากล ที่ขยายฐานกลุ่มเป้าหมายสู่ตลาดต่างประเทศ และเริ่มก้าวสู่การเป็นงานระดับนานาชาติที่มีการรับรู้อย่างแพร่หลาย และจังหวัดเชียงรายมีภาพลักษณ์เป็น “นครแห่งชาและกาแฟ”



การวางแผนการยกระดับงานมีการตั้งเป้าหมายอยู่ 3 ข้อหลักๆ คือ G1 การพัฒนายกระดับงาน G2 การส่งเสริมอุตสาหกรรมชาและกาแฟ และ G3 การส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยมีการแบ่งเป็น 4 กิจกรรมภายใต้กิจกรรมที่เป็นหัวใจหลักของงานและกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมสนับสนุน รายละเอียด ดังนี้ 1. กิจกรรมการอบรมพัฒนาศักยภาพของอุตสาหกรรมชาและกาแฟ ทั้งด้านการผลิต การแปรรูป การออกร้าน การติดต่อลูกค้า และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามความต้องการ โดยมีการจัดต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี 2. กิจกรรมการตลาดเชิงรุก มุ่งเน้นการประชาสัมพันธ์ และดึงดูดผู้เข้าร่วมงานทั้งในและต่างประเทศ โดยการจัดการออกร้านในงานระดับประเทศและระดับนานาชาติ 3. กิจกรรมการสร้างเครือข่ายด้านการค้าและด้านวิชาการ โดยการจัดกิจกรรมพบปะเพื่ออัปเดตสถานการณ์ของอุตสาหกรรมชาและกาแฟในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดในต่างประเทศเพื่อสร้างเครือข่ายระดับนานาชาติ 4. กิจกรรมหลักที่เป็นหัวใจสำคัญของการยกระดับการจัดงาน คือ 1) เทศกาลชาและกาแฟจังหวัดเชียงราย เป็นกิจกรรมที่เน้นการประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้อย่างต่อเนื่อง โดยจะมีการจัดงานเป็นประจำทุกปี 2) การประชุมนานาชาติด้านชาและกาแฟ 3) กิจกรรมศึกษาดูงานด้านการผลิตชาและกาแฟ และ 4) การจับคู่ค้าทางธุรกิจและการแสดงสินค้า โดยจะมีการจัดงานวันละ 2 ปีต่อ 1 ครั้ง ดังภาพประกอบ

สรุป แผนการยกระดับงาน Chiang Rai - ASEAN Coffee & Tea Festival (Roadmap)

- การพัฒนายกระดับงาน : G1
- การส่งเสริมอุตสาหกรรมชา-กาแฟ : G2
- การส่งเสริมการท่องเที่ยว : G3

	กิจกรรม	61	62	63	64	65	เป้าหมาย
กิจกรรมสนับสนุน	1. การอบรมพัฒนาศักยภาพ						
	1.1 ด้านการผลิต การค้า คุณภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	/	/	/	/	/	G1 G2
	1.2 ด้านการออกร้านที่มีประสิทธิภาพ และทักษะการขาย	/	/	/	/	/	G1 G2
	2. การตลาดเชิงรุก						
	2.1 ประชาสัมพันธ์เชิงรุกภายในประเทศ (ออกร้านในงานภายในประเทศ)	/	/	/	/	/	G1 G2
	2.2 ประชาสัมพันธ์เชิงรุกต่างประเทศ (ออกร้านในงานต่างประเทศ)	-	/	-	/	-	G1 G2
หัวใจของงาน	3. การสร้างเครือข่าย						
	3.1 สร้างเครือข่ายภายในจังหวัด (จัดกิจกรรมพบปะ และอัปเดตเทรนด์เกี่ยวกับอุตสาหกรรมชากาแฟ)	/	/	/	/	/	G1 G2
	3.2 สร้างเครือข่ายในภูมิภาคและประเทศ (จัดกิจกรรมสร้างเครือข่าย พัฒนาระบบคลัสเตอร์ระดับภูมิภาค)	-	/	/	/	/	G1 G2
	3.3 สร้างเครือข่ายต่างประเทศ (เข้าร่วมกิจกรรมประชุมและสร้างเครือข่ายต่างประเทศ)	-	/	-	/	-	G1 G2
	4. กิจกรรมหลัก						
	4.1 เทศกาลชากาแฟเชียงราย (เน้นการประชาสัมพันธ์ สร้างการรับรู้แบรนด์ของงานอย่างต่อเนื่อง)	/	/	/	/	/	G1 G3
	4.2 International Symposium on tea and coffee (semi-conference/informal - update trends/knowledge/networking)	-	/	-	/	-	G1 G2 G3
	4.3 Business Excursion	-	/	-	/	-	G1 G2 G3
	4.4 Business Matching & Exposition	-	/	-	/	-	G1 G2 G3

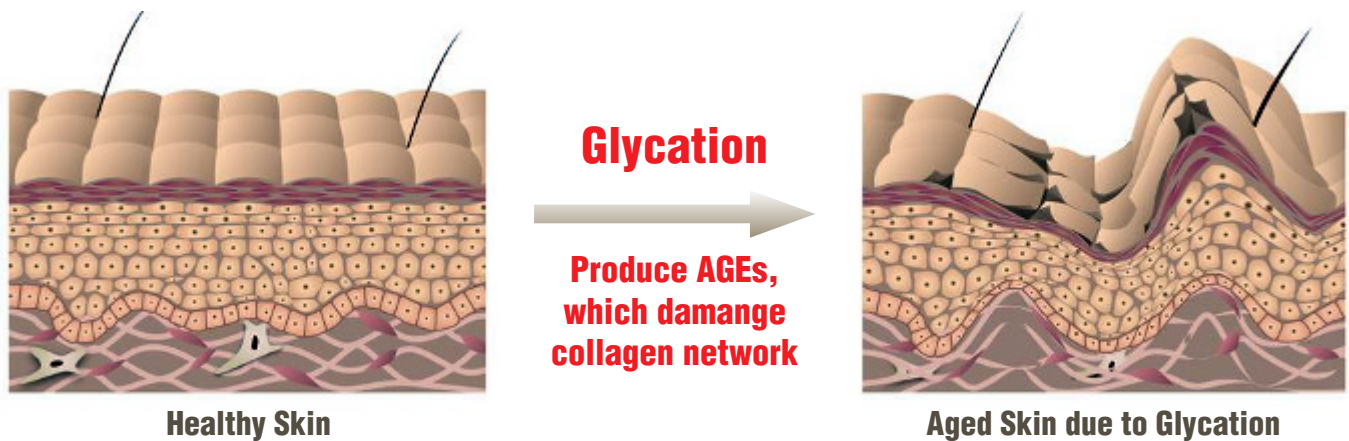
คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการเกิด glycation ของชาสมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์ชา

อนุมูลอิสระ (Free radical) มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเกิดโรคต่างๆ หลายชนิด การมีอนุมูลอิสระมากเกินไปจนเกิดภาวะที่เซลล์และร่างกายถูกออกซิไดซ์ หรือภาวะออกซิเดทีฟสเตรส (Oxidative stress) ซึ่งสามารถนำไปสู่การทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อของสิ่งมีชีวิตได้ (โอภา, 2537) โดยทั่วไปการสร้างอนุมูลอิสระเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ร่างกายมีระบบในการป้องกันตัวเอง และสามารถช่วยลดความรุนแรงจากพิษของอนุมูลอิสระได้โดยอาศัยสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ซึ่งเป็นสารที่สามารถทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระได้โดยตรง เพื่อกำจัดอนุมูลอิสระให้หมดไป หรือหยุดปฏิกิริยาถูกออกซิไดซ์ไม่ให้ดำเนินต่อ สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) เป็นสารที่สามารถชะลอหรือป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกายเช่น โปรตีน เอนไซม์ และดีเอ็นเอ ดังนั้นการใช้สารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) จะช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายองค์ประกอบของเซลล์ ในหลายๆ งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า สารต้านอนุมูลอิสระ มีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และเบาหวาน (Chew และคณะ, 2008) สารต้านอนุมูลอิสระส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มของสารประกอบฟีนอลิก สารต้านอนุมูลอิสระมีอยู่จำนวนมากทั้งที่ได้จากการสังเคราะห์ขึ้น และที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น ในพืชโดยทั่วไปจะพบสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ โคเอนไซม์คิวเทน (Beyer, 1992) สารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น วิตามินซี (Ascorbic acid), วิตามินอี (α -Tocopherol) และกลูตาไธโอน (Gluthathione) เป็นต้น จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าสมุนไพรและผักพื้นบ้านไทยหลายชนิดมีสารประกอบฟีนอลิก (Phenolic compound) ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำหน้าที่ป้องกันการเกิดภาวะออกซิเดทีฟสเตรสเป็นองค์ประกอบ ทำให้ผู้คนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคผักและสมุนไพรพื้นบ้านที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สมหมาย (2551) ที่กล่าวว่า พืชที่มีความสามารถในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มักจะมีสารประกอบหลัก คือ สารฟีนอลิก ได้แก่ ฟลาโวนอยด์ กรดฟีนอลิก และแอนโทไซยานิน ซึ่งพบทั่วไปในใบ ลำต้น และเปลือกของพืช

อนุมูลอิสระ ถูกสร้างขึ้นในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบทางเดินหายใจ เอนไซม์ออกซิเดชัน และภายนอก เช่น มลพิษทางอากาศ การสูบบุหรี่ แหล่งที่มาของการเกิดขึ้นของอนุมูลอิสระมีความสมดุลโดยระบบป้องกันภายในเช่นสารต้านอนุมูลอิสระเอนไซม์และโลหะที่มีพันธะโปรตีน (Young & Woodside, 2001) การเกิดอนุมูลอิสระมากเกินไปทำให้เกิดการเกิดออกซิเดชัน ความเครียดที่เกิดความเสียหายเซลล์ matrices เช่น lipids โปรตีนและกรดนิวคลีอิก ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน, โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคอัลไซเมอร์ (Barnham, Masters, & Bush, 2004; Rahimi, Nikfar, Larijani, & Abdollahi, 2005; Young & Woodside, 2001) ดังนั้นระบบทางชีววิทยาตามปกติสามารถรักษาได้โดยการยกเว้นปริมาณอนุมูลอิสระที่มากเกินไปโดยใช้สารต้านอนุมูลอิสระ

ภาวะถูกออกซิไดซ์เกินสมดุล (Oxidative stress) เกิดจากการเพิ่มขึ้นของอนุมูลอิสระและสารเกี่ยวข้องที่เป็นผลิตภัณฑ์หรือความบกพร่องของการป้องกันอันตรายจากการเกิดออกซิเดชันเนื่องจากปริมาณอนุมูลอิสระที่ทำหน้าที่ด้านการเกิดปฏิกิริยาดังกล่าวลดลง หรือการทำงานที่ผิดปกติ หรือมีระดับสารต้านออกซิเดชันที่ลดลง ซึ่งสาเหตุดังกล่าวอาจพบร่วมกันได้ อนุมูลอิสระที่มีบทบาทสำคัญต่อเซลล์ ได้แก่ อนุมูลอิสระออกซิเจน และอนุมูลอิสระไนโตรเจน ก่อให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของอนุมูลอิสระอันมีความไวต่อชีวโมเลกุลภายในเซลล์ ได้แก่ ไขมัน โปรตีน น้ำตาล และกรดนิวคลีอิก ส่งผลให้เซลล์ถูกทำลาย อนุมูลอิสระมีความสำคัญต่อกระบวนการเกิดมะเร็ง ได้แก่ เป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เซลล์มะเร็งมีคุณสมบัติสามารถเพิ่มจำนวนเซลล์ ยับยั้งกระบวนการอะพอพโทซิส ลูกลามและแพร่กระจายได้ (Kosin et al., 2014)

ภาวะถูกออกซิไดซ์เกินสมดุล ยังมีบทบาทในการเกิด กระบวนการไกลเคชัน ซึ่งกระบวนการไกลเคชัน คือการเกิดการเชื่อมข้ามสายโมเลกุล (cross-linking) ซึ่งเกิดจากการสร้างพันธะทางเคมีระหว่างโปรตีนด้วยกันหรือโปรตีนกับโมเลกุลขนาดใหญ่ทั่วไป เกิดเป็นสารประกอบตัวใหม่ที่แข็งแรงกว่าเดิม มีความยืดหยุ่นน้อย และมีแนวโน้มจะแตกเปราะได้ง่าย ในคนที่มีอายุมาก การเชื่อมข้ามสายโมเลกุลนี้ เป็นผลให้โครงสร้างคอลลาเจน (ภาพที่ 1) ถูกทำลาย กลายเป็นผิวที่ไม่สามารถยืดหยุ่นได้เหมือนเดิม และเกิดรอยเหี่ยวย่นที่ผิว (ปริญรัชต์, 2559)



ภาพที่ 1 การเปลี่ยนแปลงไกลเคชัน

ที่มา; <https://www.cutislaserclinics.com/blog/protect-your-skin-from-age-related-glycation/>

เมื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ชาที่ชงจาก พืชตระกูล *Camellia sinensis* และชาสมุนไพรที่ชงจาก ใบ, ดอกไม้, เมล็ด, ผลไม้และรากของพืชชนิดอื่นๆ *C. sinensis* คือเครื่องดื่มที่มีการบริโภคมากที่สุดในโลก นอกเหนือจากรสชาติที่น่าสนใจ ความนิยมของพวกเขามาจากคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระขั้นต้น (Aoshima, Hirata, & Ayabe, 2007; Horz'ic et al., 2009; Kome, Horz'ic, Bel'scak, Ganic', & Vulic', 2010) เพื่อป้องกันการก่อตัวของอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระขั้นต้นสามารถผ่านปฏิกิริยาของเฟนต์นโดยอิสระในขณะที่สารต้านอนุมูลอิสระทุติยภูมิทางอ้อม (Chan, Lim, Chong, Tan, & Wong, 2010)



พืชชา *C. sinensis* โดยทั่วไปมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระระดับประจักษ์และทุติยภูมิ แต่ชาสมุนไพรเช่นตะไคร้ (*Cymbopogon citratus*) ดอกคาโมไมล์ (*Matricaria recutita*) และโรสแมรี่ (*Rosmarinus officinalis*) ชามินท์ (*Mentha spicata*) และสะระแหน่ (*Mentha spicata*) มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระระดับทุติยภูมิสูงกว่าชาทั้งหมดของ *C. sinensis* (Chan et al., 2010) การศึกษาในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่ากระบวนการผลิตชาไม่ได้ส่งผลเพียงสารต้านอนุมูลอิสระเท่านั้น ยังส่งผลถึง anti-AGEs formation อีกด้วย (Ho, Wu, Lin, & Tang, 2010; Lunceford & Gugliucci, 2005). ชาสมุนไพรที่สามารถแสดง anti-AGEs formation สูงกว่าชาเขียว เช่น ชาดำ บาล์ม (*Melissa officinalis*) สะระแหน่ (*Salvia officinalis*), มาเต (*Ilex paraguariensis*) และต้นไข่น้ำ (*Verbena officinalis*) เป็นต้น (Ho et al., 2010; Lunceford & Gugliucci, 2005). จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าสมุนไพรเกือบทุกชนิดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะสารสกัดหยาบชาเขียว และชาดำ ซึ่งมีรายงานพบว่าชาเขียว ช่วยลดภาวะ oxidative stress (Klaunig et al., 1999) การอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันมะเร็งปอด (Chung, 1999) และลดการทำลายเนื้อเยื่อในหนูที่ได้รับควันบุหรี่ได้

ขอขอบคุณที่มาของข้อมูล

ปริญญ์ ธีรนัยกิจกิต. (2559). โกลเคชั่นกับการเกิดโรคในมนุษย์. *วารสารพิษวิทยาไทย*, 31(2), 84-96.

สมหมาย ปัดดาดี. (2551). *การศึกษาคุณภาพของน้ำหมักชีวภาพที่ผลิตจากผลไม้สด*. วิทยานิพนธ์การศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

โอภา วัชรคุปต์ปริชา บุญจันทนา บุญยรัตน์และ มาลีรักษ์ อัดตสินทอง. (2537). *สารต้านอนุมูลอิสระ*. นนทบุรี: พี.เอส.พรินท์, หน้า 1-39.

Aoshima H., Hirata S., & Ayabe S. (2007). Antioxidative and anti-hydrogen peroxide activities of various herbal teas. *Food Chem.*, 103, 617–622.

Barnham, K. J., Masters, C. L., & Bush, A. I. (2004). Neurodegenerative diseases and oxidative stress. *Nature Reviews in Drug Discovery*, 3, 205–214.

Beyer, R.E. (1992). An analysis of role of Coenzyme Q in free radical generation and as Antioxidant. *Biochemistry and Cell Biology*, 70, 390–403.

Chan, E. W. C., Lim, Y. Y., Chong, K. L., Tan, J. B. L., & Wong, S. K. (2010). Antioxidant properties of tropical and temperate herbal teas. *Journal of Food Composition and Analysis*, 23, 185–189.

Chew, Y.L., Lim, Y.Y., Omal, M. & Khoo, K.S. (2008). Antioxidant activity of three edible seaweeds from two areas in South East Asia. *Journal of Food Science and Technology*, 41(6), 1067-1072.

Chung, F.L. (1999). The prevention of lung cancer induced by a tobacco-specific carcinogen in rodents by green and black tea. *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, 220, 244- 248.

Horžić, D., Drazhenka, K., Belščak, A., Ganić, K. K., Iveković, D., & Karlović, D. (2009). The composition of polyphenols and methylxanthines in teas and herbal infusions. *Food Chemistry*, 115, 441–448.

Ho, S. C., Wu, S. P., Lin, S. M., & Tang, Y. L. (2010). Comparison of anti-glycation capacities of several herbal infusions with that of green tea. *Food Chemistry*, 122, 768–774.

Klaunig, J.E., Xu, Y., Han, C., Kamendulis, L.M., Chen, J., Heiser, C., Gordon, M.S. & Mohler, E.R. (1999). The effect of tea consumption on oxidative stress in smokers and nonsmokers, *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, 220, 249-254.

Kosin Wirasorn, Kultida Klarod, Pranithi Hongsprabhas & Patcharee Boonsiri. (2014). Oxidative stress, antioxidant and cancer, *Srinagarind Med J*, 29(2), 207-219.

Komes, D., Horžić, D., Belščak, A., Ganić, K. K. & Vulić, I. (2010). Green tea preparation and its influence on the content of bioactive compounds. *Food Research International*, 43(1), 167-176 ref.45.

Lunceford, N., & Gugliucci, A. (2005). Ilex paraguariensis extracts inhibit AGE formation more efficiently than green tea. *Fitoterapia*, 76, 419–427.

Rahimi, R., Nikfar, S., Larijani, B., & Abdollahi, M. (2005). A review on the role of antioxidants in the management of diabetes and its complications. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 59, 365–373.

Young, I.S. and Woodside, J.V., 2001, Antioxidants in health and disease. *Journal of Clinical Pathology*, 54, 176-186.

ขอขอบคุณที่มาของรูปภาพ

<https://www.cutislaserclinics.com/blog/protect-your-skin-from-age-related-glycation/>



ทวีพิชญ์ อายะนันท์

เทคนิค การชิมชา

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ชามีหลากหลายชนิด หลายประเภท เราสามารถเลือกซื้อชามาดื่มได้ง่ายขึ้น ซึ่งชาแต่ละประเภทยังมีกระบวนการกรรมวิธีการผลิตที่แตกต่างกัน ทำให้ได้รสชาติที่ออกมาไม่เหมือนกัน ผู้อ่านเคยสงสัยไหมว่าชาที่ซื้อมามีรสชาติอย่างไร มีกลิ่นหอมคล้ายกับอะไรและใบชามีลักษณะอย่างไร ซึ่งโดยทั่วไปแล้วนักชิมชา จะทดสอบรสชาติชาเพื่อให้ได้น้ำชาที่มีความสมดุลของทั้งกลิ่นและรสชาติ

การชิมชา นั้น นักชิมชาจะเป็นผู้ทดสอบลักษณะทางกายภาพ โดยใช้ประสาทสัมผัสในการสังเกตสี การดมกลิ่น การสัมผัสลักษณะของใบชาและการชิม ซึ่งนักชิมชาจะมีเครื่องมือสำหรับชิมชา ได้แก่

1. ชุดแก้วชา
2. ช้อนชิม
3. จานกลมขนาดเล็ก
4. ตาชั่งน้ำหนัก
5. น้ำเปล่า
6. กาน้ำร้อน
7. นาฬิกาจับเวลา

โดยนักชิมชาจะนิยมใช้ชุดชิมชาสีขาว เพื่อที่จะสามารถสังเกตตรวจสอบลักษณะของน้ำชาและใบชาได้ง่ายขึ้น

ลักษณะกลิ่นที่พบตามประเภทของชา

ประเภทชา	ระดับการหมัก	ลักษณะกลิ่น
ชาเขียว	ไม่หมัก	หญ้า, ถั่ว
ชาเขียว	กึ่งหมัก	ดอกไม้, หญ้า, ผลไม้, นม, ธัญพืช, ต้นไม้, สมุนไพร
ชาขาว	หมักอ่อน	ผลไม้
ชาเหลือง	หมักอ่อนขั้นสุดท้าย	ผลไม้
ชาแดง	หมักเต็มที่	ผลไม้
ชาดำ	หมักขั้นสุดท้าย	สมุนไพร, ต้นไม้



ภาพที่ 1 อุปกรณ์สำหรับชิมชา

วิธีการเตรียมตัวอย่างทดสอบ



1. ชั่งใบชาแห้ง 3 กรัม



2. นำตัวอย่างชา
ใส่ลงไปในแก้ว



3. เทน้ำร้อน แช่ใบชา
เป็นเวลา 5 นาที



4. เทน้ำชาใส่ถ้วย



5. ดมกลิ่นใบชา
ขณะร้อน อุ่น เย็น



6. ทดสอบชิมชา

ชุดชิมชาจะประกอบไปด้วย แก้วใช้สำหรับชงชาขนาดเล็ก พร้อมฝาปิด และถ้วยกลมขนาดเล็กสำหรับใช้ชิมชา โดยวิธีการชงจะนำชาที่ต้องการชิมใส่ไปในแก้วชงชาที่มีฝาปิด และเมื่อชงเสร็จจะนำชิมชาจะเอากากใบชาออกมาวางไว้บนจานสีขาวขนาดเล็ก เพื่อรอดูลักษณะทางกายภาพ โดยระหว่างการชิมชานักชิมชาจะดูลักษณะรูปลักษณ์ของใบชาก่อนชง และหลังชงชา โดยตรวจสอบน้ำชาก่อนที่จะดมกลิ่น และชดจากถ้วยหรือจะชดจากช้อนก็ได้ โดยจะชิมรสขณะที่สูดอากาศเข้าไปด้วย เพื่อที่จะให้ได้สัมผัสในปากทำให้ได้รสชาติกระจายออกมามากขึ้น โดยนักชิมชาเมื่ออาชีพอาชีพจะชงชาที่มีความเข้มข้นกว่าปกติเล็กน้อย โดยการเพิ่มปริมาณชาและชงชานานขึ้นเพื่อให้ได้รสชาติที่ซับซ้อนออกมาให้ได้มากที่สุด และเมื่อชิมเสร็จนักชิมชาจะบ้วนน้ำชาทิ้งออกมา หลังจากนั้นนักชิมชาจะให้เกร็ดและบันทึกลักษณะว่าสัมผัสอะไรได้บ้าง



ภาพที่ 2 การทดสอบชิมชา

วิธีการประเมิน

ในขั้นตอนแรกผู้ทดสอบการประเมินจะสังเกตลักษณะที่ปรากฏ (Appearance) ของใบชาแห้ง จากนั้น สังเกตดูสีของน้ำชา (Liquid color) ดมกลิ่น (Aroma) และทดสอบรสชาติ (Taste) ซึ่งใบชาที่ชงแล้ว (Infused leaf) ผู้ทำการทดสอบจะใช้มือสัมผัสดูลักษณะทางกายภาพของกากชา เป็นต้น

การผลิตชาในแต่ละฤดูจะให้รสชาติที่แตกต่างกัน ดังนั้นจะต้องผ่านการทดสอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อทดสอบเกรดและคุณภาพชา โดยหาความแตกต่าง ซึ่งขั้นตอนการชิมชานั้นต้องมีความแม่นยำและเหมือนกันทุกครั้ง โดยสิ่งสำคัญเริ่มจากคุณภาพของน้ำที่ใช้ชงชา น้ำหนักของชา อุณหภูมิและปริมาณอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการชงชา เทคนิคเฉพาะบุคคล และระยะเวลาในการชงชา เป็นต้น

ขอขอบคุณแหล่งที่มาของข้อมูล

สมิธ, คริสต์. (2560). *World atlas of tea*. กรุงเทพฯ: บลู สกาย บুকส์, หน้า 97-98.

สารานุกรมชา ฉบับสมบูรณ์. (2553). กรุงเทพฯ: บลู สกาย บুকส์.

Koa Joseph S.G. (2546). ชา...เลือกชาดื่ม ชื้อชาเป็น “เทคนิคในการชิมชาสำหรับผู้เริ่มต้น”. เชียงใหม่: The Knowledge Center, หน้า 124 -125.





Health Tea

ศิริกานต์ ภักดี

ดีต่อสุขภาพ

5 ชาสมุนไพร ที่ต้องลอง

ชาสมุนไพร

ถือเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมจากผู้ใส่ใจเรื่องสุขภาพไม่น้อยไปกว่าชาเขียว ชาดำ หรือ ชาอู่หลง ชาสมุนไพรทำมาจากผลหรือดอกของสมุนไพรชนิดนั้น จากนั้นนำมาตากแห้งหรืออบแห้งเป็นชา ทำให้ได้รสชาติและกลิ่นที่หลากหลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรที่นำมาทำชาแต่ละชนิดได้ถูกนำมาใช้เพื่อการรักษาแบบธรรมชาติมาเป็นระยะเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว จึงเป็นสิ่งที่นักวิจัยสมัยใหม่ให้ความสนใจในการศึกษาเพื่อยืนยันคุณสมบัติเฉพาะตัวของสมุนไพรแต่ละชนิด มาดูกันดีกว่าค่ะ ว่าชาสมุนไพร 5 ชนิดที่นำเสนอในจดหมายข่าวฉบับนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง



1. ชาคาโมมายล์ (Chamomile tea)

ชาคาโมมายล์ ถือเป็นชาที่ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกผ่อนคลายและช่วยในการนอนหลับ จากการศึกษานี้ที่มีปัญหาการนอนในผู้หญิงหลังการตั้งครรภ์ ดื่มชาคาโมมายล์เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าช่วยทำให้การนอนหลับสนิทมากขึ้นและลดความเครียดที่เกิดขึ้นหลังการตั้งครรภ์ นอกจากชาคาโมมายล์จะช่วยทำให้ประสิทธิภาพการนอนดีขึ้นแล้ว ยังมีข้อมูลพบว่าคาโมมายล์มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดการอักเสบ สอดคล้องกับการทดสอบคุณสมบัติเบื้องต้นในหนูที่ได้รับคาโมมายล์ พบว่าสามารถลดการเกิดอาการท้องเสียและการเกิดแผล

ในกระเพาะอาหารของหนูได้ อีกหนึ่งข้อมูลที่น่าสนใจได้กล่าวไว้ว่า ชาคาโมมายล์ สามารถบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน ลดปริมาณน้ำตาล ลดระดับอินซูลินและไขมันในเลือดได้ ซึ่งการศึกษานี้ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อยืนยันข้อมูลเหล่านี้ อย่างไรก็ตามข้อมูลเบื้องต้นเหล่านี้ก็อาจจะแสดงให้เห็นว่าชาคาโมมายล์มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย



2. ชาเปปเปอร์มินต์ (Peppermint Tea)

ชาเปปเปอร์มินต์ เป็นหนึ่งในชาสมุนไพรที่เป็นที่รู้จักกันดี ด้วยมีคุณสมบัติที่ในส่วนระบบการย่อยอาหารให้ดีขึ้นแล้ว ยังมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระต้านมะเร็ง ด้านแบคทีเรียรวมไปถึงต้านไวรัส แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาในคนที่ยืนยันแน่ชัด พบเพียงการศึกษาผลของเปปเปอร์มินต์ต่อการระบบการย่อยอาหารซึ่งพบว่าน้ำมันเปปเปอร์มินต์ ช่วยลดการบีบรัดที่รุนแรงของหลอดอาหารและลำไส้ อีกทั้งช่วยลดอาการของโรคลำไส้แปรปรวน อันเกิดจากการทำงานผิดปกติของลำไส้ซึ่งก่อให้เกิดอาการ ปวดท้อง ท้องเสียสลับท้องผูกเป็นๆ หายๆ ดังนั้นเมื่อรู้สึกไม่สบายท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย พะอืดพะอม ท้องไส้ปั่นป่วน ชาเปปเปอร์มินต์น่าจะเป็นหนึ่งในการรักษาแบบธรรมชาติที่น่าลองใช้ไหมละคะ



3. ชาขิง (Ginger tea)

ชาขิง เป็นชาที่มีชาติเผ็ดร้อน ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งของสารจากธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ควบคุมน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่แต่เพียงประโยชน์เท่านั้นสรรพคุณของขิงที่เป็นที่รู้จักกันดีคือลดอาการคลื่นไส้ โดยเฉพาะในผู้หญิงที่แพ้ท้องในช่วงกำลังตั้งครรภ์ และผู้ป่วยมะเร็งหลังได้รับเคมีบำบัด สอดคล้องกับผลการศึกษาสรรพคุณของขิงในการช่วยระบบการย่อยดีขึ้น ลดการเกิดอาการท้องผูก รวมถึงการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่าขิงมีฤทธิ์คล้ายยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-steroidal anti-inflammatory drugs; NSAIDs) เช่น Ibuprofen ซึ่งเป็นยาลดอาการเจ็บปวด โดยมีการศึกษาพบว่าหญิงที่มีประจำเดือนได้ดื่มชาขิง ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้



4. ชาเอ็กไคนาเซีย (Echinacea tea)

ชาเอ็กไคนาเซีย ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันการเกิดไข้หวัดและบำบัดการติดเชื้อหวัดในระยะเริ่มต้น อาจกล่าวได้ว่าสรรพคุณของเอ็กไคนาเซียสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว จึงอาจสามารถช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสหรือโรคติดต่อได้ อย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถยืนยันได้ว่าการดื่มชาเอ็กไคนาเซียจะสามารถรักษาอาการหวัดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้จำเป็นต้องมีการยืนยันและพิสูจน์ต่อไป แต่อย่างน้อยที่สุดการดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรอุ่นๆ นี้ อาจจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและคัดจมูกที่เกิดจากไข้หวัดได้ใช้ไหมละคะ



5. ชาโรสฮิป หรือ ชาผลกุหลาบป่า (Rose hip tea)



ชาโรสฮิป ทำมาจากผลของกุหลาบป่า มีส่วนประกอบของวิตามินซีสูง และมีสารประกอบธรรมชาติที่มีประโยชน์สูง เช่น น้ำมันโรสฮิป มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ โดยการศึกษาในผู้ป่วยโรครูมาตอยด์และโรคข้อเข่าเสื่อม ให้ได้รับโรสฮิปผง พบว่าสามารถลดอาการอักเสบที่ข้อต่อกระดูกได้ และด้วยคุณสมบัติที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง โดยเฉพาะวิตามินซี จึงมีการนำโรสฮิปมาทำเครื่องสำอาง ซึ่งพบว่าสามารถลดริ้วรอยบริเวณรอบดวงตาและเพิ่มความชุ่มให้กับผิวหน้าได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามคุณสมบัติเหล่านี้อาจจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้านอื่นๆ และจำเป็นต้องมีการศึกษาเพื่อยืนยันถึงคุณสมบัติที่มีประโยชน์เหล่านี้

ที่มาบทความ: Taylor Jones, 2017. 10 Healthy Herbal Teas you should try. <https://www.healthline.com/nutrition/10-herbal-teas>

ขอบคุณรูปภาพ

<https://www.sanook.com/women/80293/>

<https://www.livestrong.com/article/511652-peppermint-tea-stomach-bloating/>

<https://www.thecut.com/2017/02/ginger-tea-health-benefits-cure-upset-stomach.html>

<https://www.livestrong.com/article/132713-the-side-effects-echinacea-tea/>

<https://www.herbalteasonline.com/rose-hip-tea.php>





Trendy Tea Menu

กัณฐ์ นักร้อง

ชากระเจี๊ยบ

สวัสดีค่ะ ยินดีต้อนรับเข้าสู่หน้าร้อน ซึ่งจากความร้อนช่วงนี้หลายคนคงกำลังตามหาเมนูคลายร้อนอยู่เป็นแน่ Trendy Tea Menu ฉบับนี้จึงสรรหาเมนูแนะนำในช่วงหน้าร้อน นั่นคือ “ชากระเจี๊ยบ” แกักร้อนในกระหายน้ำ ให้ความสดชื่นในช่วงหน้าร้อนเป็นอย่างดีกันเลยทีเดียว

กระเจี๊ยบแดง (Hibiscus) เป็นสมุนไพรอีกชนิดที่นิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม เพราะหาซื้อง่าย ทำง่าย และมีรสชาติเปรี้ยวฉ่ำ สรรพคุณทางยาของกระเจี๊ยบแดง คือ ช่วยทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระษัย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดความเป็นพิษต่อตับจากสารพิษ ช่วยรักษาไตพิการ ช่วยแก้อาการคอแห้ง ช่วยป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต ช่วยละลายไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยแก้อาการร้อนในและช่วยรักษาและป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ดังนั้นเรามีวิธีทำชากระเจี๊ยบแดงไว้ให้คุณชงดื่มให้ชุ่มคอกัน ดิต่อสุขภาพ ทำง่าย แถมยังอร่อยสุดๆ ไปเลยละ

การเตรียมน้ำชาดำ

ส่วนผสม: ผงชาดำ 4 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง

วิธีทำที่ 1: เติรมผงชาดำใส่ลงในถ้วยชงชา นำน้ำร้อนเทใส่โดยรินน้ำผ่านถุงชาลงไปกลับมากเพื่อให้ชาสัมผัสตามต้องการ

วิธีทำที่ 2: น้ำร้อนใส่ในแก้วชาดำแล้วแช่ทิ้งไว้ 2-3 นาที

การเตรียมน้ำกระเจี๊ยบ

กระเจี๊ยบแดงสด 60 กรัม
น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง

วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบ: กระเจี๊ยบแดงและน้ำเปล่าตั้งไฟต้มประมาณ 5-10 นาที พักไว้ให้เย็น

ส่วนผสมชากระเจี๊ยบ

น้ำชาดำ	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อมสำเร็จรูป	2	ออนซ์
น้ำกระเจี๊ยบ	3	ออนซ์
น้ำแข็ง (สำหรับดื่มแบบเย็น)		



วิธีทำชากระเจี๊ยบ

1. ผสมชาดำ น้ำเชื่อม และน้ำกระเจี๊ยบคนให้เข้ากัน เติรมไซรัล
2. ตักน้ำแข็งใส่แก้ว เทส่วนผสมชา พร้อมเสิร์ฟ

ขอขอบคุณที่มาของบทความ

กระปุกดอทคอม. ชากระเจี๊ยบแดง ดื่มร้อนๆ แกักร้อนในกระหายน้ำ. 2 กุมภาพันธ์ 2561 จาก <https://cooking.kapook.com/view69836.html>

สุขภาพดี. 15 สรรพคุณ ประโยชน์ของกระเจี๊ยบ. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561 จาก <http://sukaphap-d.com/15-สรรพคุณประโยชน์ของกระเจี๊ยบ>

อภิสิทธิ์ ประสงค์สุข. (2553). TEA hot & cold. กรุงเทพฯ: บริษัท แม่บ้าน จำกัด.

ขอขอบคุณรูปภาพ

<http://halsat.com/กระเจี๊ยบแดง>. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561



กิจกรรมบริการวิชาการ

สถาบันเข้าร่วมเป็นวิทยากรในโครงการความร่วมมือในการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพการปลูกชาในพื้นที่โครงการตามพระราชดำริ

เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2560 ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้กำหนดจัดอบรมให้กับเกษตรกรในโครงการความร่วมมือในการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพการปลูกชาในพื้นที่โครงการตามพระราชดำริ นำโดยนายนาวัน อินทจักร ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) โดยเชิญสถาบันฯ ร่วมนำเสนอข้อมูลความรู้ให้แก่เกษตรกรในหัวข้อ การแปรรูป การตลาดของชาอัสสัม และได้มีการฝึกปฏิบัติการตัดแต่งกิ่งต้นชาอัสสัม การใส่ปุ๋ยบำรุงต้นชาอัสสัม และร่วมหารือในการเตรียมความพร้อมในการทัศนศึกษาดูงาน เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกษตรกรในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการผลิต การดูแลรักษา การแปรรูป การตลาดของชาอัสสัม พร้อมทั้งจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชน เพื่อให้เกษตรกรเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญ เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลรักษาอนุรักษ์พืชในท้องถิ่น โดยจัดฝึกอบรม ณ หอประชุมบ้านแม่หาง ตำบลป่าจั่ว อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย



สถาบันเข้าร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงาน โครงการความร่วมมือในการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพการปลูกชาในพื้นที่โครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2560 ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้กำหนดการทัศนศึกษาดูงานโครงการความร่วมมือในการพัฒนาและส่งเสริมอาชีพการปลูกชาในพื้นที่โครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยได้นำเกษตรกรจากหมู่บ้านแม่หาง ตำบลป่าจั่ว อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย จำนวน 20 ราย เข้าศึกษาดูงานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผู้ผลิตชาอินทรีย์บ้านปางก๊ว ตำบลลาวี อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย นำโดยนายนาวัน อินทจักร ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) โดยเชิญสถาบันฯ ผู้นำชุมชนบ้านปางก๊ว ร่วมนำเสนอข้อมูลที่มาของการผลิตชาในชุมชน การจัดตั้งกลุ่มและการตลาดให้แก่เกษตรกรจากหมู่บ้านแม่หาง นอกจากนี้ทางวิทยากรได้พาเกษตรกรลงพื้นที่แปลงชาอัสสัมและเข้าชมโรงผลิตชาในชุมชน เพื่อสร้างความเข้าใจให้แก่เกษตรกรเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมที่จะจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชน และมีความเข้าใจในกระบวนการผลิต การแปรรูป การตลาดของชาอัสสัม โดยจัดฝึกอบรม ณ หอประชุมบ้านปางก๊ว ตำบลลาวี อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย



กิจกรรมบริการวิชาการ

สถาบันฯร่วมต้อนรับคณะสมาคมผู้ค้าชาจากต่างประเทศ

วันที่ 28 ธันวาคม 2560 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ต้อนรับคณะตัวแทนจากสมาคมผู้ค้าชาจากต่างประเทศ เพื่อสร้างความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาอุตสาหกรรมชาของประเทศไทยให้ก้าวหน้าไป และก่อให้เกิดความร่วมมือภายใต้ข้อตกลงเป็นพันธมิตรระหว่าง Tea and Chinese Cultural Appreciation of Thailand (TCCAST) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อร่วมกันหาหนทางประชาสัมพันธ์ชาไทย แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารรวมถึงส่งออกชาไทยออกไปยังประเทศต่างๆ ตามยุทธศาสตร์ที่ได้วางเอาไว้เพื่อเป็นการช่วยเหลืออุตสาหกรรมชาของประเทศ ในวาระที่ตัวแทนจากนานาชาติเดินทางมาร่วมงานประชุมเพื่อหารือกรอบความร่วมมือระหว่างกันที่ประเทศไทย โดยสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้นำเสนออธิบายเกี่ยวกับพันธกิจและการดำเนินงานของสถาบันชาเพื่อให้คณะได้เข้าใจถึงบทบาทรวมถึงอธิบายลักษณะสายพันธุ์ชาในประเทศไทย และข้อมูลด้านการผลิตการส่งออกเพื่อบรรลุจุดประสงค์ในการพัฒนาอุตสาหกรรมชาไทยต่อไปในอนาคต โดยครั้งนี้มีตัวแทนจากหน่วยงานต่างๆ เข้าร่วมศึกษาดูงานดังนี้

1. Mr. Liew Choon Kong, Deputy President of Tea Trade Association of Malaysia
2. Miss. Choong Vivien, Director of Tea Trade Association of Malaysia
3. Mr. Shen Zhi Jun, Chairman of Australia Tea Association
4. Mr. James David Pogson, Chairman of United Kingdom Tea Association
5. คุณเดชา พิทักษ์วารี โรงงานชาวารี

นอกจากนี้แล้วยังมีนักธุรกิจทั้งไทยและต่างประเทศที่ดำเนินกิจการเกี่ยวกับชาเยี่ยมชมสถาบันชาในครั้งนี้ด้วย



สถาบันฯได้รับเชิญเป็นวิทยากรสาธิตให้ความรู้ในเรื่องการเพาะปลูกชา

เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2561 สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้รับเชิญจากโรงงานใบชาสยาม ต.เวียงกาหลง อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย นำโดยคุณเศรษฐกิจ เรืองฤทธิ์เดช ผู้จัดการโรงงานใบชาสยาม ซึ่งได้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานให้มีความรู้ความสามารถในการเพาะปลูกและขยายพันธุ์ชา โดยเจ้าหน้าที่สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ ให้ข้อมูลความรู้แก่บุคลากรโรงงานใบชาสยามในหัวข้อ “การเพาะปลูกชาและการขยายพันธุ์ชา” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มทักษะความรู้และประสบการณ์ในการเพิ่มผลผลิตชา ทำให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ โดยจัดขึ้น ณ โรงงานใบชาสยาม

สถาบันฯจัดฝึกอบรมกระบวนการแปรรูปชาเขียว

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ดำเนินโครงการการพัฒนากลุ่มอาชีพปลูกชาบ้านปูหมื่นตามพระราชดำริ ร่วมกับสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักพระราชวัง โดยได้มีแผนฝึกอบรมกระบวนการแปรรูปชาเขียว ในวันที่ 28 มีนาคม 2561 ณ อาคารปฏิบัติการ 4 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา ผศ.ดร. อธิพงษ์ เทพภรณ์ และอาจารย์ ดร.สิริรุ่ง วงศ์สกุล อาจารย์ประจำสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ร่วมเป็นวิทยากรฝึกอบรมการแปรรูปชาเขียว สู่ลักษณะที่ดีในการผลิตชา การตรวจสอบคุณภาพชาแห้งและฝึกปฏิบัติการทดสอบชิมชาให้กับตัวแทนเกษตรกรจากบ้านปูหมื่น และคณะครูจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เชียงไทยฮาร์วี่ ตำบลแม่สาว อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งการอบรมในครั้งนี้ได้มีการสาธิตวิธีการเก็บและการคัดเลือกใบชาเพื่อนำมาผลิตชาเขียว และวิธีการคั่วชา การนวดใบชาโดยใช้เครื่องจักร ซึ่งโครงการพัฒนากลุ่มอาชีพปลูกชาบ้านปูหมื่นตามพระราชดำรินี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ตัวแทนเกษตรกรนำความรู้เรื่องการผลิตชามาใช้ในกลุ่ม และเป็นการพัฒนาส่งเสริมการผลิตชาในชุมชนให้เกิดความยั่งยืน พร้อมทั้งปลูกฝังให้เยาวชนในท้องถิ่นเกิดการอนุรักษ์และพัฒนาการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นอย่างมีคุณค่าอีกด้วย



โครงการการพัฒนาความเข้มแข็งของกลุ่มเกษตรกร เพื่อสร้างระบบการผลิตเกษตรเพื่ออาหารปลอดภัย

อบรมการจัดการพื้นที่ปลูกชา ตามหลักปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับใบชาสดและการผลิตด้วยระบบอินทรีย์ (ครั้งที่ 2) : โครงการถ่ายทอดองค์ความรู้การผลิตชาอินทรีย์และการจัดการตลอดห่วงโซ่การผลิตในระดับชุมชน

วันที่ 30 มกราคม 2561 อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าโครงการได้นำทีมนักวิจัยสถาบันฯ จัดกิจกรรมอบรมการจัดการพื้นที่ปลูกชาตามหลักปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับใบชาสดและการผลิตด้วยระบบอินทรีย์ (ครั้งที่ 2) ร่วมกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) นำโดยนายนาวัน อินทจักร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ โดยจัดขึ้น ณ หอประชุมหมู่บ้านปางค่า หมู่ที่ 8 ตำบลตับเต่า อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย รายละเอียดการอบรม ได้แก่ การทำปุ๋ยยูเรียน้ำ การทำน้ำหมักสมุนไพรไล่แมลง และการทำน้ำหมักชีวภาพกำจัดวัชพืช โดยวิทยากรจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) นายเลิศศักดิ์ สุกุลบุญมี นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ให้ความรู้เกี่ยวกับแมลงศัตรูชาและสถิติฝึกปฏิบัติการทำปุ๋ยยูเรียน้ำ การทำน้ำหมักสมุนไพรไล่แมลง และการทำน้ำหมักชีวภาพกำจัดวัชพืช เป็นต้น จากการอบรมดังกล่าว ทำให้เกษตรกรได้รู้ถึงระบบการดูแลจัดการแปลงชาของตนเอง โดยการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาทำน้ำหมักสมุนไพรไล่แมลง รู้จักแมลงศัตรูชา และวิธีการกำจัดโดยไม่ใช้สารเคมี เกษตรกรสามารถทำเองได้ซึ่งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวอีกด้วย





อบรมการสร้างแนวความคิดและผลิตภัณฑ์ต้นแบบ โดยเน้นชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาต่อยอดการผลิตตามความต้องการของตลาด : การแปรรูปชาในรูปแบบอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ

วันที่ 31 มกราคม 2561 อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าโครงการได้นำทีมนักวิจัยสถาบันฯ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิพงษ์ เทพภรณ์ ร่วมกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้จัดกิจกรรมฝึกอบรมการสร้างแนวความคิดและผลิตภัณฑ์ต้นแบบโดยเน้นชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาต่อยอดการผลิตตามความต้องการของตลาด : การแปรรูปชาในรูปแบบอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ โดยจัดขึ้น ณ หอประชุมหมู่บ้านปางค่า หมู่ที่ 8 ตำบลตับเต่า อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย รายละเอียดการอบรม ได้แก่ การฝึกปฏิบัติการทำอาหารที่มีส่วนผสมของชาได้แก่ ถั่วกวนชาเขียว ซาลาเปาชาเขียว ใบชาทอดกรอบ และฝึกปฏิบัติการทำเมนูเครื่องดื่มชาเขียวมะลิ ชาเขียวผสมน้ำผึ้งมะนาว (พร้อมดื่ม) เป็นต้น ซึ่งได้รับความสนใจจากเกษตรกรเป็นจำนวนมากและนอกจากนี้แล้ว เกษตรกรยังได้เข้าใจถึงวิธีแปรรูปชาในรูปแบบต่างๆ ให้ถูกสุขลักษณะ และยังช่วยเพิ่มรายได้มากขึ้นอีกด้วย

กิจกรรมการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก

สถาบันฯร่วมต้อนรับคณะผู้ประกอบการชาจากประเทศญี่ปุ่น

เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561 อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ต้อนรับผู้ประกอบการชาและอาจารย์จากประเทศญี่ปุ่น Mr. Kazuyoshi NAKAKOJI, Chairman of the International Tea Industry Association Representative of Thai-Japan Alliance for Tea Industry และ Prof. Kunihiko IWASAKI อาจารย์จาก School of Management and Information, University of Shizuoka ซึ่งได้เดินทางเข้าศึกษางานสถาบันฯ และสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านงานวิจัยร่วมกัน ซึ่งมีความสนใจแหล่งปลูกชาทางภาคเหนือของประเทศไทย โดยขอความอนุเคราะห์ทางสถาบันฯในการพาเยี่ยมชมแปลงชาและสถานที่แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับชาในจังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 19 - 23 กุมภาพันธ์ 2561

