



จดหมายข่าว
ชา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Tea Mae Fah Luang University
Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 ประจำเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2554



- ☕ การแข่งขันประกวดชาไทย 2554
- ☕ สมาคมชาไทย
- ☕ ใบชามิ่งตี้
- ☕ ชา มีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กอย่างไร
- ☕ Green Tea Cupcakes

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ : 0-5391-6253 โทรสาร : 0-5391-6253 E-mail : teainstitutemfu@hotmail.com www.teainstitutemfu.com



สวนชาธรรมชาติ ดอยช้าง

- ทำการเกษตรกรรมแบบอินทรีย์และยั่งยืนร่วมกับชุมชน
- หารายได้เพื่อสนับสนุนโครงการ พ่อแม่อุปถัมภ์ของมูลนิธิ หมอเสม พริ้งพวงแก้ว
- วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ ชา เพื่อรักษาโรคบางชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง , ไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง

สวนชาธรรมชาติ ดอยช้าง **ผลิตชาทุกชนิดปลอดสารพิษ 100%**

ภายในสวนชาธรรมชาติ ดอยช้าง ท่านจะได้สัมผัสถึงไร่ชาปลอดสารเคมี และเห็นถึงวิธีการกำจัดแมลงศัตรูพืชโดยวิธีการทางชีวภาพอย่างแท้จริง รวมทั้งได้เห็นกระบวนการผลิตชาตั้งแต่ขั้นตอนการเก็บ ตาก บ่ม และคั่ว ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยตามมาตรฐานสากล อีกทั้งยังเที่ยวชม พิพิธภัณฑ์ชา ที่รวบรวมชาจากทั่วทุกมุมโลก ผู้เข้าชมจะได้ศึกษาข้อมูล ประวัติศาสตร์ และจะได้เรียนรู้การผสมชาด้วยตนเอง พร้อมเรียนรู้วิธีการชงชา



299 หมู่ 5 ถนนห้วยล้านพลับพลา-ดอยช้าง ตำบลโป่งแพร่

อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

TEL 053-184-699 FAX 053-184-698

www.doichangtea.com

Contents

Special Report

การแข่งขันประกวดชาไทย 2554 2

Talk About Tea

ใบชามั่งดี 5

Today Tea News

สมาคมชาไทย 6

Health Tea

51 มีวิธีการดูดซึมธาตุเหล็กอย่างไร 10

Activity

13

Trendy Tea Menu

Green Tea Cupcakes 16

Editor's Desk

จดหมายข่าวชาฉบับนี้เป็นฉบับที่ 5 (เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2554) ซึ่งถือได้ว่าเป็นฉบับแรกของการเข้าสู่ปีที่ 2 ของการจัดทำจดหมายข่าวชาแล้ว ท่านผู้อ่านมีข้อเสนอแนะหรือติชมอย่างไรแจ้งทางทีมงานได้ทางเรายินดีน้อมรับเป็นอย่างยิ่ง

จดหมายข่าวชาฉบับนี้ เรามีหัวข้อ Special Report นำเสนอการแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) พร้อมทั้งข้อมูลและบทสัมภาษณ์ของผู้ชนะเลิศในการประกวดชาครั้งนี้ ในหัวข้อ Talk About Tea ท่านผู้อ่านจะได้ติดตามความคืบหน้าของการจัดตั้งสมาคมชาไทย ในหัวข้อ Today Tea News ส่วนหัวข้อ Health Tea จะช่วยไขข้อข้องใจที่ว่าชามีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กอย่างไร ส่วนหัวข้อ Activity จะนำเสนอกิจกรรมความเคลื่อนไหวของสถาบันชาให้ทราบอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ สุดท้ายหัวข้อ Trendy Tea Menu ได้นำเสนอเมนูขนมอร่อยทำง่ายคือ Green Tea Cupcake

ท้ายนี้ ทางทีมงานขอขอบคุณผู้มีอุปการะคุณที่ร่วมสนับสนุนการจัดทำจดหมายข่าวชาด้วยดีเสมอมา อันได้แก่ บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่จำกัด บริษัทชาดอยช้างจำกัด โรงงานใบชาสยาม(ชาตรามือ) ใบชาตราแม่คำทิเกลลอรี่ และ หจก.ชาเขียว(เรนองที) ทั้งนี้ หากบริษัทหรือหน่วยงานใดมีความประสงค์ร่วมสนับสนุนการจัดทำจดหมายข่าวชา เราขอน้อมรับด้วยความยินดียิ่ง

อ. ดร. ชีรพงษ์ เทพภรณ์

THAILAND The Best Tea Championship 2011



การแข่งขันประกวดชาไทย 2554

สวัสดีท่านผู้อ่านที่นับถือทุกท่าน คอลัมน์รายงานพิเศษ (Special report) ในจดหมายข่าวฉบับนี้ผมขอแนะนำการแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) ที่ได้จัดขึ้นในงาน Thailand Asean Coffee & Tea Festival 2011 ครั้งที่ 8 โดยสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และสมาคมกาแฟและชาไทย ทั้งสามหน่วยงานได้ร่วมกันจัดประกวดชาโดยมุ่งหวังให้ธุรกิจอุตสาหกรรมชาไทยได้มีการพัฒนาและช่วยส่งเสริมให้ผู้บริโภครู้จักชาไทยมากยิ่งขึ้น การแข่งขันประกวดชาไทยในปี พ.ศ. 2554 นี้ได้จัดให้มีการประกวดผลิตภัณฑ์ชา 2 ชนิด คือ ชาอู่หลงจากสายพันธุ์อู่หลงก้านอ่อน และชาเขียวจากสายพันธุ์อัสสัม เพื่อชิงถ้วยรางวัลประทานจากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ ณ หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ ในระหว่างวันที่ 23-27 มีนาคม 2554

ผลิตภัณฑ์ที่ส่งเข้าประกวด

ในการประกวดชาครั้งนี้มีผู้ส่งผลิตภัณฑ์ชาอู่หลงก้านอ่อนเข้าประกวด จำนวน 16 ผลิตภัณฑ์ และชาเขียวอัสสัม จำนวน 6 ผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์ชาที่ส่งเข้าประกวดแต่ละผลิตภัณฑ์จะได้รับรหัสเป็นเลข 3 หลักที่ไม่เรียงลำดับ เช่น 009 781 907 เป็นต้น โดยเลขรหัสนี้จะเป็นรหัสของผลิตภัณฑ์ชาที่ส่งเข้าประกวด

การประกวด

การประกวดผลิตภัณฑ์ชาได้แบ่งการประกวดเป็น 2 รอบ โดยรอบแรกเป็นการตรวจสอบคุณภาพและมาตรฐานชาในเบื้องต้นโดยห้องปฏิบัติการชา สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผลิตภัณฑ์ชาที่มีคุณภาพและมาตรฐานตามเกณฑ์กำหนดจะนำไปประกวดในงานแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในงาน Thailand Asean Coffee & Tea Festival 2011 ครั้งที่ 8



คณะกรรมการตัดสิน

การประกวดชาเป็นการทดสอบชิมและให้คะแนนโดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญชาวจีนจากมณฑลเสฉวน 3 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญจากกรมวิชาการเกษตร (คุณสมพล นิลเวศน์) และผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (ดร. ชีรพงษ์ เทพกรณ์)

การจัดเตรียมชา

การจัดเตรียมชาเพื่อการประกวดจัดเตรียมโดยทีมงานจัดประกวดชาของสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 4 คน การชงชาอู่หลงก้านอ่อนทำโดยชั่งชา 5 กรัม เติมน้ำเดือด ปริมาตร 200 มิลลิลิตร ใช้เวลาในการชง 5 นาที การชงชาเขียวอัสสัมทำโดยชั่งชา 3 กรัม เติมน้ำเดือดปริมาตร 200 มิลลิลิตร เวลาในการชง 3 นาที กรองน้ำชาที่ได้อลงในถ้วยชิมชาในแถวเดียวกับใบชาแห้ง จากนั้นเทกากชาลงในถ้วยที่จัดเตรียมไว้ เมื่อตัวอย่างชาทั้งใบชาแห้ง น้ำชา และกากชาพร้อม ทีมงานจัดประกวดจึงเชิญคณะกรรมการมาประเมินเพื่อให้คะแนน



เกณฑ์การให้คะแนน

การประกวดแบ่งเป็นสองรอบคือ รอบคัดเลือก และรอบตัดสิน รอบคัดเลือกเป็นการให้คะแนนผลิตภัณฑ์ชาแบบจัดลำดับ (Ranking test) โดยคณะกรรมการแต่ละท่านจะชิมผลิตภัณฑ์ชาที่ได้จัดเตรียมไว้ และให้ระดับคะแนนความชอบต่อผลิตภัณฑ์ตามลำดับ 1-5 ตัวอย่างที่ชอบมากที่สุดให้ระดับความชอบลำดับที่ 1 และตัวอย่างที่ชอบรองลงมาให้ระดับความชอบเป็น 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ เมื่อคณะกรรมการทุกท่านให้คะแนนเสร็จแล้ว ทีมงานจัดประกวดชาจะทำการรวมคะแนนจากการจัดลำดับ และคัดเลือกผลิตภัณฑ์ชาที่คณะกรรมการเลือกมากที่สุดจำนวน 6 ผลิตภัณฑ์ไปทำการประกวดในรอบตัดสิน

การประกวดรอบตัดสินเป็นการประกวดแบบให้คะแนน (Scoring test) โดยคณะกรรมการแต่ละท่านจะชิมชาและประเมินคุณภาพของชา 4 ส่วนคือ

การทดสอบการจัดลำดับ Ranking Test	
Tea Taster Name _____	Surname _____
Product: _____	Date: _____
คำชี้แจง (Explanation) โปรดทำการทดสอบและจัดลำดับชาตามลำดับต่อไปนี้ และให้ระดับความชอบต่อผลิตภัณฑ์ชาตามลำดับ (ลำดับความชอบ 1-5) ท่านสามารถทดสอบซ้ำได้เพื่อตรวจสอบลำดับความชอบ โดยตัวอย่างที่ชอบมากที่สุดให้ระดับความชอบลำดับที่ 1 และตัวอย่างที่ชอบรองลงมาให้ระดับความชอบเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ Explanation: Please taste the tea samples in the order presented, moving from left to right and rank them in order of preference (1-5 preference level). You may re-taste the tea samples to check the ranking. Give the sample that you most prefer the a rank of 1 and the sample you prefer next a rank of 2, 3, 4 and 5 respectively.	
ระดับความชอบ (Ranking preference)	ผลิตภัณฑ์ชา (Tea code)
ลำดับที่ 1 (No. 1)	_____
ลำดับที่ 2 (No. 2)	_____
ลำดับที่ 3 (No. 3)	_____
ลำดับที่ 4 (No. 4)	_____
ลำดับที่ 5 (No. 5)	_____
ขอขอบคุณ Thank you	

ใบชา น้ำชา กากชา และความชอบโดยรวม น้ำหนักคะแนนแต่ละส่วนคิดเป็นร้อยละ 10 70 10 และ 10 ตามลำดับ รวมคะแนนเต็ม 100 คะแนน คณะกรรมการจะพิจารณาที่ได้จัดเตรียมไว้และให้คะแนน 5 ระดับ คือ 5 = ดีเยี่ยม 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ และ 1 = ไม่ดี ภายหลังจากให้คะแนน ทีมงานจัดประกวดชาจะทำการคูณคะแนนด้วยน้ำหนักคะแนน รวมคะแนนแต่ละส่วน และรวมคะแนนจากคณะกรรมการทั้งหมด จากนั้นจัดลำดับคะแนนสูงสุดถึงต่ำสุด และประกาศผลคะแนนให้คณะกรรมการได้รับทราบ พร้อมทั้งเปิดเวทีให้คณะกรรมการแต่ละท่านได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการประกวด และความคิดเห็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผลิตภัณฑชาและการประกวด

การทดสอบแบบให้คะแนน (Scoring Test)

Tea Taster Name _____ Surname _____ Product _____ Date _____

คำชี้แจง โปรดทำการทดสอบใบชาตามลำดับต่อไปนี้ และให้คะแนนผลิตภัณฑ์ชา (5 ระดับ) ท่านสามารถทดสอบซ้ำได้ เพื่อตรวจสอบระดับการให้คะแนน

Explanation Please taste the tea samples in the order presented and give them the scores (5 point scale). You may re-taste the tea samples to check the rating.

No. ลำดับที่	Tea code ชารหัส	Dried tea leaves ใบชา		Tea liquor น้ำชา					Infused tea leaves กากชา		Overall acceptance การยอมรับโดยรวม	Total score คะแนนรวม	
		Appearance ลักษณะภายนอก	Aroma กลิ่น	Color สี	Clearness ความใส	Aroma กลิ่น	Flavor รส	Aftertaste ความชุ่มชื้น	Appearance ลักษณะ	Aroma กลิ่น			
		Score weight	x1	x1	x2	x2	x4	x4	x2	x1	x1	x2	100
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													

Remark : 5 = Excellent (ดีเยี่ยม), 4 = Very good (ดีมาก), 3 = good (ดี), 2 = Fair (ปานกลาง พอใช้), 1 = poor (ไม่ดี)

ขอขอบคุณ Thank you

ผลการประกวด

ผลการแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) เป็นดังนี้

ชาอู่หลงก้านอ่อน

- ✿ รางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม
- ✿ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1
- ✿ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2
- ✿ รางวัลชมเชย (2 รางวัล)

ใบชามิ่งดี

- บริษัท มิ่งดี จำกัด
- บริษัท ชาฉุยฟง จำกัด
- บริษัท ชาฉุยฟง จำกัด

ชาเขียวอัสสัม

- ✿ รางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม
- ✿ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1
- ✿ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2
- ✿ รางวัลชมเชย (2 รางวัล)

ใบชามิ่งดี

- บริษัท ชาฉุยฟง จำกัด
- บริษัท ชาฉุยฟง จำกัด
- หจก. สุวิรุฬห์ ชาไทย และ บริษัท ชาระมิ่งค์ จำกัด

ท้ายที่สุดนี้ทางสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้วางแผนไว้ว่าจะจัดประกวดชาในระดับประเทศเช่นนี้ทุกปี เพื่อเป็นการกระตุ้นและพัฒนาอุตสาหกรรมชาไทยให้มีความรู้จึกมากขึ้นและเพิ่มช่องทางการตลาดมากขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2555 เราจะเพิ่มการประกวดชา เป็น 4 ชนิด ได้แก่ ชาเขียวอัสสัม ชาเขียวอู่หลงเบอร์ 12 ชาอู่หลงก้านอ่อน และชาอู่หลงเบอร์ 12 ในการนี้ ทางสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดประกวดชาไทยจะเป็นจุดเริ่มต้น และส่วนหนึ่งซึ่งช่วยขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาอุตสาหกรรมชาของไทยให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต



หลังจากห่างหายไป 1 ฉบับ Talk About Tea ฉบับนี้จึงกลับมาด้วยข้อมูลและบทสัมภาษณ์ของผู้ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในการแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) ในงาน Thailand Asean Coffee & Tea Festival 2011 ครั้งที่ 8 เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2554 นั่นคือ ใบชามังกร (บริษัท มังคิ จำกัด) ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม และรองชนะเลิศอันดับ 1 ประเภทชาอู่หลงก้านอ่อน และรางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม ประเภทชาเขียวอัสสัม

ใบชามังกร ตั้งอยู่ที่หมู่บ้านเลาสิ ตำบลลาวา อำเภอมะสรวย จังหวัดเชียงราย เป็นเขตภูเขาสูงเป็นแหล่งของต้นชาพันธุ์พื้นเมือง (ชาอัสสัม) ใบชามังกรอาจถือได้ว่าเป็นผู้ผลิตชาที่เก่าแก่แห่งหนึ่ง ซึ่งได้เริ่มต้นตั้งแต่ประมาณ 60 กว่าปีมาแล้ว

นับตั้งแต่สมัยคุณพ่อของคุณคณิต ชันมอญ เป็นผู้บุกเบิกนำชาอัสสัมที่ขึ้นและเติบโต

ตามธรรมชาติมาผลิตเป็นชาเขียวอัสสัม และต่อมาจึงได้นำพันธุ์ชาจีน (พันธุ์ชาอู่หลง) จากไต้หวันมาปลูกเพิ่มเติม โดยปัจจุบันมีพื้นที่ปลูกชาอัสสัมรวมแล้วประมาณ 200 ไร่ พันธุ์ชาอู่หลง อีกประมาณ 100 ไร่ ผลิตภัณฑ์หลักของใบชามังกร โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นชาเขียวอัสสัมซึ่งผลิตจากต้นชาอัสสัมตามธรรมชาติจึงทำให้มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ส่วนชาอู่หลงก็มีหลากหลาย เช่น ชาอู่หลงก้านอ่อน ชาอู่หลงเบอร์ 12 เป็นต้น ชาอีกชนิดที่น่าสนใจ ซึ่งที่นี่เป็นผู้ผลิตแห่งเดียวในประเทศไทย ก็คือ ชาผู่เอ๋อ (Puer Tea) คุณคณิต ชันมอญ เจ้าของใบชามังกร ได้รับการถ่ายทอดกรรมวิธีการผลิตจากอาจารย์ชาวจีนโดยตรง

ทีมคณะผู้จัดทำมีโอกาสเข้าเยี่ยมชมสวนชาและกระบวนการผลิตชาของใบชามังกร และสัมภาษณ์ คุณคณิต ชันมอญ

Q : เหตุผลที่ส่งผลิตภัณฑ์ชาเข้าร่วมแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) ในงาน Thailand Asean Coffee & Tea Festival 2011

A : ผมมั่นใจว่า ผลิตภัณฑ์ชาของเรามีคุณภาพ เป็นชาที่ดี ซึ่งเรามีการดูแลอย่างดี ตั้งแต่ในสวนชาวมถึงมีความพิถีพิถันในการผลิตทุกขั้นตอน

Q : สิ่งสำคัญที่ทำให้ผลิตภัณฑ์ชาของใบชามังกรชนะการประกวดในครั้งนี้

A : มี 3 ข้อ ข้อแรกคือ พื้นที่ปลูกชา เพราะสวนชาของเราอยู่บนภูเขาสูงจึงเป็นข้อได้เปรียบและมีผลต่อรสชาติของชาที่ผลิตได้ ข้อที่สองคือ ประสบการณ์ในการผลิตชา ส่วนข้อสุดท้ายคือ ผมได้ศึกษาหาความรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นประเทศจีน ไต้หวัน หรือศรีลังกา เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาการผลิตชา

Q : ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการจัดการแข่งขันประกวดชาครั้งนี้

A : ดีใจที่มีการจัดประกวดชาครั้งนี้ ซึ่งจะทำให้คนสนใจและรู้จักชามากยิ่งขึ้น และคณะกรรมการตัดสินในครั้งนี้ก็มีความน่าเชื่อถือเพราะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเชิงวิชาการ แต่หน่วยงานทางภาครัฐ เช่น หน่วยงานของจังหวัดเชียงรายเองควรจะมีส่วนร่วมมากกว่านี้ ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ทั้งก่อนและหลังให้มากกว่านี้ และลักษณะของงานส่วนใหญ่จะเน้นผลิตภัณฑ์กาแฟ ควรเพิ่มกิจกรรมหรือการส่งเสริมสินค้าที่เป็นผลิตภัณฑ์ชามากขึ้น

ปิดท้ายการสัมภาษณ์ครั้งนี้ คุณคณิตได้ฝากประเด็นถึงหน่วยงานภาครัฐว่า จังหวัดเชียงรายควรมีนโยบายส่งเสริมอุตสาหกรรมชาอย่างจริงจังและให้ยึดเป็นประเด็นสำคัญหลักของการพัฒนาจังหวัดเชียงราย



สมาคมชาไทย

“ชา” เป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงราย มีพื้นที่ปลูกและผลผลิตมากเป็นอันดับ 1 ของประเทศ และมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่องตามความต้องการของผู้บริโภค จังหวัดเชียงรายจึงได้กำหนดให้ชาเป็นพืชเศรษฐกิจของประเทศในปี พ.ศ. 2547 ส่งเสริมให้มีการปลูกเพิ่มมากขึ้นและผลักดันให้จังหวัดเชียงรายเป็นศูนย์กลางผลิตชาของประเทศ

ชา เป็นสินค้าที่มีราคาสูง สามารถสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรอย่างยั่งยืน จังหวัดเชียงรายจึงมีนโยบายส่งเสริม สนับสนุน เพื่อผลักดันให้เชียงรายเป็นเมืองแห่งชา (Tea City) มีหน่วยงานภาครัฐต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรับนโยบายไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตามการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐต่างๆ ยังขาดการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ขาดการบูรณาการ และที่สำคัญผู้ปลูก ผู้ค้า และผู้ประกอบการเกี่ยวกับชายังขาดการรวมกลุ่มที่แท้จริง ส่งผลให้อุตสาหกรรมชาไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

เพื่อกำหนดนโยบาย ทิศทางและการสนับสนุนที่ชัดเจน ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยสถาบันชาร่วมกับจังหวัดเชียงราย ได้จัดประชุมระดมความคิดเห็น เรื่อง “แนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาเชียงราย” ขึ้น ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2553 พร้อมทั้งเชิญตัวแทนจากภาครัฐ สถาบันการศึกษา และตัวแทนจากผู้ประกอบการชา มาร่วมกันในการกำหนดยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาชาเชียงราย โดยสรุปประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาชาเชียงราย ควรได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมและพัฒนาควบคู่กันไป คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาสินค้าและผลิตภัณฑ์ ยุทธศาสตร์การวิจัย พัฒนาและส่งเสริมเทคโนโลยี และยุทธศาสตร์การสร้างเสริมความเข้มแข็งของอุตสาหกรรมชา

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ คือ กลุ่มผู้ประกอบการจะต้องมีความเข้มแข็ง มีการรวมกลุ่มที่มีองค์กรครบถ้วน มีการรวมกลุ่มที่มีความจริงจัง มีแผนงานของกลุ่มที่มีเป้าหมายชัดเจน ดังนั้น เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มอย่างเป็นรูปธรรม สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งเป็นหน่วยงานกลางในการประสานความร่วมมือและขับเคลื่อนการพัฒนาชาเชียงราย จึงได้จัดประชุมระดมความคิดเห็นเพื่อก่อตั้งสมาคมชาขึ้นเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2554 ที่ผ่านมา ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งในการประชุมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น 26 ท่าน ประกอบด้วยเจ้าของกิจการและตัวแทนผู้ประกอบการต่าง ๆ อาทิเช่น บริษัทชาดอยช้างจำกัด บริษัทใบชาโซคจำเริญจำกัด บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่จำกัด ชาไทยดอยธรรม บริษัทชาฉุยฟงจำกัด ใบชาจรรยา หจก.ชาหมิงหยง ใบชาสยาม ใบชาตราแม่คำ กลุ่มสหกรณ์สวนชาดอยตุง ทีเกลเลอรี่



สรุปประเด็นจากการประชุม

1. ผู้เข้าร่วมประชุมต้องการให้มีการรวมกลุ่มเป็นสมาคมอย่างชัดเจน
2. ผู้เข้าร่วมประชุมมีความต้องการรวมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาและข้อจำกัดต่าง ๆ ของผู้ประกอบการ ได้แก่
 - การจัดจำแนกประเภทชา
 - การจัดแบ่งประเภทของผู้ประกอบการ
 - ปัญหาขาดความเชี่ยวชาญในการผลิตชาของผู้ประกอบการรายใหม่
 - ปัญหาด้านคุณภาพและมาตรฐานชา

- ปัญหาเรื่องการตลาดของชา
- การเพิ่มปริมาณการบริโภคชาภายในประเทศ
- การพัฒนาเมนูชาใหม่ ๆ เพื่อขยายตลาดชาในร้านกาแฟ

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะทำหน้าที่เป็นหน่วยงานกลางในการประสานงานเพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม โดยจะสรุปประเด็นข้อคิดเห็นที่ได้จากการประชุมในครั้งนี้แจ้งให้ผู้ประกอบการรายอื่นๆ ที่มีได้เข้าร่วมประชุมได้รับทราบ และจะจัดการประชุมในโอกาสต่อไป เพื่อพิจารณาองค์ประกอบในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจดทะเบียนสมาคม ได้แก่ ชื่อสมาคม วัตถุประสงค์ คณะกรรมการสมาคม ประเภทของสมาชิก ค่าธรรมเนียมและค่าสมาชิก ตลอดจนสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ของสมาชิกที่จะได้รับ

ต่อมาเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554 มีการประชุมเพื่อจัดตั้งทีมผู้ก่อตั้งสมาคมและพิจารณาร่างข้อบังคับของสมาคม



สรุปประเด็นจากการประชุม

1. การพิจารณาร่างข้อบังคับของสมาคม

ที่ประชุมได้ร่วมกันพิจารณาร่างข้อบังคับสมาคม และได้มีการปรับแก้ไขในประเด็นต่างๆ

2. การพิจารณาผู้ก่อตั้งสมาคม

ที่ประชุมมีมติให้ผู้ประกอบการที่เข้าร่วมประชุมครั้งนี้เป็นทีมผู้ก่อตั้งทั้งหมด (รวมถึงบริษัทชาระมิงค์ และ บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด) และให้ร่วมเป็นกรรมการ (ชั่วคราว) ของสมาคม จำนวนทั้งสิ้น 15 ท่าน จาก 15 บริษัท ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. คุณกฤษณ์ภูมิ ปทุมชัย | ชาวไทยดอยธรรม |
| 2. คุณคณิต ชันมอญ | บริษัท ชามังดี จำกัด |
| 3. คุณจำเริญ ชีวินเฉลิมโชติ | บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด |
| 4. คุณชัยวัฒน์ วณัฐพิทักษกุล | บริษัท ชาดอยช้าง จำกัด |
| 5. คุณชัชวาลย์ พริ้งพวงแก้ว | บริษัท ชาดอยช้าง จำกัด |
| 6. คุณดิษฐพงศ์ เรืองฤทธิเดช | หจก. ใบชาสยาม |
| 7. คุณทวี ทวีเกียรติชนะ | ร้านชาประเสริฐ |
| 8. คุณพรรณทิพา กิจวิณี | หจก. ชาหมีงหยง |
| 9. คุณนคร ชีวินกุลทอง | บริษัท วังพุดตาล จำกัด |
| 10. คุณ Jui Ming Lu | บริษัท จุ้ยหมิงตี้ จำกัด |
| 11. คุณศุภชัย ชัยวัฒนเมธิน | หจก. ชาเขียว |
| 12. คุณสุวลิ เกียรติกรณีย์ | ที แกลเลอรี |
| 13. คุณสุวรรณชัย จันทร์ชาญชัย | ใบชาตราแม่คำ |
| 14. คุณจักริน วังวิวัฒน์ | บริษัท ชาระมิงค์ จำกัด |
| 15. คุณสมสิน สิงขรัตน์ | บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด |

3. การพิจารณาคณะกรรมการ (ชั่วคราว) ของสมาคม

ผู้เข้าร่วมประชุมได้ร่วมกันคัดเลือกคณะกรรมการ (ชั่วคราว) ของสมาคม และได้ร่วมกันลงคะแนนและคัดเลือกคณะกรรมการเพื่อดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้

- | | |
|---------------------|---|
| นายกสมาคม | คุณจำเริญ ชีวินเฉลิมโชติ
บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด |
| อุปนายก | คุณชัชวาลย์ พริ้งพวงแก้ว
บริษัท ชาดอยช้าง จำกัด |
| เลขาธิการ | คุณคณิต ชันมอญ
บริษัท ชามังดี จำกัด |
| เหรัญญิก | คุณรัชต์กนก ทะลา
หจก. ใบชาสยาม |
| นายทะเบียน | คุณชัยวัฒน์ วณัฐพิทักษกุล
บริษัท ชาดอยช้าง จำกัด |
| ปฎิคม | คุณสุวรรณชัย จันทร์ชาญชัย
ใบชาตราแม่คำ |
| ประชาสัมพันธ์ | คุณนคร ชีวินกุลทอง
บริษัท วังพุดตาล จำกัด |
| กรรมการกิตติมศักดิ์ | คุณพรรณทิพา กิจวิณี
หจก. ชาหมีงหยง |
| | คุณกฤษณ์ภูมิ ปทุมชัย
ชาวไทยดอยธรรม |
| | คุณศุภชัย ชัยวัฒนเมธิน
หจก. ชาเขียว |
| | คุณกฤตย์ เขี่ยมเมธากร
นักวิชาการอิสระด้านประวัติศาสตร์
และวัฒนธรรมจีน |

4. การพิจารณาผู้จดทะเบียนสมาคม

ผู้เข้าร่วมประชุมได้เห็นชอบเสนอชื่อผู้จดทะเบียนสมาคม จำนวน 3 คน ดังนี้

1. คุณจำเริญ ชีวินเฉลิมโชติ บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด
2. คุณชัชวาลย์ พริ้งพวงแก้ว บริษัท ชาตอยช้าง จำกัด
3. คุณคณิต ชันมอญ บริษัท ชามิ่งดี จำกัด

โดยให้ผู้ที่มีรายชื่อดังกล่าว ร่วมกันดำเนินการเพื่อจดทะเบียนสมาคม

เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2554 คณะกรรมการ (ชั่วคราว)สมาคม ทีมผู้ก่อตั้งสมาคมชาไทย จัดประชุมตัดสินการประกวดการออกแบบตราสัญลักษณ์ของสมาคมชาไทย จากผลงานที่ส่งเข้าประกวดทั้งสิ้น 177 ผลงาน โดยที่ประชุมได้ลงคะแนนพร้อมเสนอความคิดเห็น และได้คัดเลือกตราสัญลักษณ์ของสมาคมชาไทย



สมาคมชาไทย ขอเชิญชวนผู้ปลูก ผู้ค้า ผู้ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับชาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความเข้มแข็งของสมาคมสามารถยื่นใบสมัครได้ที่สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ขอสนับสนุนลงโฆษณา

จดหมายข่าวชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดทำเป็นจดหมายข่าวราย 3 เดือน (4 ฉบับต่อปี) จำนวนรวม 4,000 เล่ม จัดส่งให้กับผู้ปลูกชา ผู้แปรรูปชา ผู้ค้าชา หน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา เครือข่ายนักวิจัยชา และผู้สนใจทั่วไป ภายในจดหมายข่าวชาประกอบด้วยข่าวสาร ความรู้ และความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในแวดวงชา โดยสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจดหมายข่าวชาจะเป็นประโยชน์ต่อวงการชาของไทย เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาชาอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การจัดจัดทำจดหมายข่าวชาที่มีต้นทุนในการจัดพิมพ์ที่สูง สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจำเป็นต้องขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานและภาคส่วนอื่น ๆ เพื่อทำให้จดหมายข่าวชายังคงดำเนินการต่อไปได้ ดังนั้น หากท่านหรือหน่วยงานของท่านมีความประสงค์ที่จะลงโฆษณาสินค้าและบริการ ขอความกรุณากรอกใบแจ้งโฆษณาตามอัตราที่กำหนดทางด้านล่าง หากท่านหรือหน่วยงานของท่านมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคหรือสมทบทุนสนับสนุนการจัดพิมพ์ ทางสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ขออ้อมรับด้วยความยินดียิ่ง ซึ่งเราจะได้จัดทำและกระจายข้อมูลข่าวสารจดหมายข่าวชาให้มากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมชาของไทยในอนาคต

ขอแสดงความนับถือ

ธีรพงษ์ เทพภรณ์

หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

อัตราค่าโฆษณา

พื้นที่โฆษณา	เนื้อหาโฆษณา	ราคา (บาท)			
		1 ฉบับ/ปี	2 ฉบับ/ปี	3 ฉบับ/ปี	4 ฉบับ/ปี
ปกหน้าด้านใน (4 สี)	เต็มหน้า	5,720	11,000	15,840	20,240
	ครึ่งหน้า (1/2 หน้า)	2,860	5,500	7,920	10,120
	หนึ่งส่วนสี่ของหน้า (1/4 หน้า)	1,430	2,750	3,960	5,060
ปกหลังด้านใน (4 สี)	เต็มหน้า	5,500	10,560	15,180	19,360
	ครึ่งหน้า (1/2 หน้า)	2,750	5,280	7,590	9,680
	หนึ่งส่วนสี่ของหน้า (1/4 หน้า)	1,375	2,640	3,795	4,840
เนื้อใน (4 สี)	เต็มหน้า	5,280	10,120	14,520	18,480
	ครึ่งหน้า (1/2 หน้า)	2,640	5,060	7,260	9,240
	หนึ่งส่วนสี่ของหน้า (1/4 หน้า)	1,320	2,530	3,630	4,620

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์/ลงโฆษณาคัดต่อ

คุณเกศนาภา ท้องโสภ

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ 0-5391-6253 โทรสาร 0-5391-6253

E-mail : teainstitutemfu@hotmail.com

Website : www.teainstitutemfu.com

เรออง ที



"เจนี วา เรือง ตัวเอง
เป็นเรืองที่ต้อง เอาใจใส่ ทุควัยคะ"

ดี..สำหรับคุณ



www.ranongtea.com
www.facebook.com/ranongtea

"เรออง ที อีกหนึ่เรืองดี ๆ...สำหรับทุควัย"



เรออง ที



เรออง ที พลัส



เรออง ที ชันลีฟ



เรออง ที ชาคุระ

Janie
เจนี เชื้อนโกธิสสุวรรน

โทร. 2873/2552

มีวางจำหน่ายที่



สุวอรรณ, สหกรณ์กรุงเทพ, ร้านดอยคำ, ทางสรรพสินค้า, ซูเปอร์มาร์เก็ต, มิติมาร์ก, ประจําจังหวัด, ร้านขายยา และร้านสุขภาพ ทั่วไ้ โทร. 02-274-7050 www.greenteathai.com



๒.๖ มีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กอย่างไร

ทุกวันนี้ใคร ๆ ก็หันมาดื่มชาเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็นเพราะประโยชน์ของการดื่มชา อย่างไรก็ตามหลาย ๆ คนยังไม่ค่อยรู้ถึงประโยชน์ของการดื่มชาจดหมายข่าวชาฉบับนี้ เราจะนำเสนอผลงานวิจัยชาที่เกี่ยวกับการดูดซึมธาตุเหล็ก เพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบถึงข้อเท็จจริงกันให้มากยิ่งขึ้นค่ะ

เหล็กเป็นธาตุที่มีความสำคัญต่อการทำงานในร่างกาย มีหน้าที่ในการจับออกซิเจนโมเลกุลกับฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเม็ดเลือดแดง เป็นตัวพาออกซิเจนในเม็ดเลือดแดงไปให้เซลล์ในร่างกายใช้ในการทำงาน การขาดเหล็กทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดลดลง จึงลดจำนวนเม็ดเลือดที่นำออกซิเจน การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดภาวะซีดหรือโรคโลหิตจางได้ ธาตุเหล็กที่พบในอาหารและในร่างกายมี 2 รูปแบบ ได้แก่ เฟอร์รัส (Fe^{2+} , ferrous) และ เฟอร์ริก (Fe^{3+} , ferric) ธาตุเหล็กในร่างกายของเราส่วนใหญ่มีเฟอร์รัสเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดและมายโอโกลบินในกล้ามเนื้อ แต่ไม่พบในรูปแบบของเฟอร์ริก จึงเรียกเฟอร์รัสเป็น heme iron และเฟอร์ริกเป็น non-heme iron

การดื่มชามีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กเนื่องจากชามีสารกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่สามารถจับกับธาตุเหล็กในอาหาร จึงมีผลลดการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายที่ระบบทางเดินอาหารได้ มีรายงานผลต่อ

การดูดซึมธาตุเหล็กของชาชนิดต่างๆ ทั้งหนูปกติและหนูปี้ที่มีภาวะซีด โดยพบว่าการชงชาเขียวความเข้มข้น 50 และ 100 กรัม ของใบชาต่อลิตร ดื่มแทนน้ำเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าในกลุ่มที่ได้รับชาทั้ง 2 ขนาด มีผลลดระดับธาตุเหล็กในซีรัมประมาณ 26% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับน้ำเปล่า และมีปริมาณเหล็กในเม็ดเลือดลดลง 25 และ 41% ตามลำดับด้วย นอกจากนี้ปริมาณเหล็กสะสมในตับม้าม และกระดูกต้นขาของกลุ่มที่ได้รับชาในขนาดสูง ลดลง 32, 20 และ 35% ตามลำดับ ขณะที่ปริมาณเหล็กในไตและหัวใจลดลงในกลุ่มที่ได้รับชาทั้ง 2 ความเข้มข้น

สารกลุ่มโพลีฟีนอลที่พบในชาดำ ชาเขียว กาแฟ และโกโก้ มีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป ในช่วง 79.7 – 136.2 มก./100 มล. สารโพลีฟีนอลในชาดำและโกโก้ มีสารแทนนินในปริมาณสูง เมื่อทดลองผลต่อการเคลื่อนผ่าน Dialyzed membrane ของธาตุเหล็กในซีเรียลใส่นมพบว่าเฉพาะชาชงของชาดำ ชาเขียว และโกโก้ ลดปริมาณเหล็กที่เคลื่อนผ่านได้ ขณะที่ชาสมุนไพรและกาแฟไม่มีผลเมื่อทำการทดลองในหนูโดยป้อนสารโพลีฟีนอลขนาด 4 มก./มล. อย่างเดียวหรือร่วมกับซีเรียลใส่นมขนาด 4 มก./มล. การดูดซึมธาตุเหล็กลดลง 0 - 45% โดยพบว่าชาอัสสัม ชาสมุนไพร และโหระพา มีผลมากกว่ากาแฟและโกโก้ แต่ชาสมุนไพรที่มีรสชาดีเปรี้ยวไม่มีผล

ชาต่อการดูดซึมธาตุเหล็กในคน แม้ว่ามียางาน ที่แสดงว่าการดื่มชาจำกัดการดูดซึมของเหล็กชนิด non-heme แต่ยังไม่มียางานที่แสดงชัดเจนถึงผลของการดื่ม ชาต่อสภาวะเหล็กในร่างกาย อย่างไรก็ตาม มีการศึกษา ที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ของการดื่มชาต่อการเกิดภาวะซีด การศึกษาผลของการดื่มชาต่อการเกิดภาวะซีดในทารก จำนวน 122 ราย ในช่วง 6 - 12 เดือน ปริมาณชาที่ดื่มอยู่ ในช่วง 50 - 750 มล./วัน กลุ่มที่ดื่มชามีระดับฮีโมโกลบิน เฉลี่ยและปริมาตรเม็ดเลือดเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ดื่ม โดยมี ประมาณ 48.4% ที่มีภาวะซีด (ระดับฮีโมโกลบินน้อยกว่า 11 ก./ดล.) โดยพบว่า 32.6% เป็นทารกที่ดื่มชา และเพียง 3.5% ที่ไม่ดื่มชา โดยไม่พบความแตกต่างทางเพศและ ระยะเวลาของการดื่มนมแม่ทั้ง 2 กลุ่ม

ในการศึกษาความสัมพันธ์ของการดื่มชาและ กาแฟกับภาวะซีดในกลุ่มประชากรอายุระหว่าง 19 - 74 ปี รวม 11,684 คน พบว่าประมาณ 5.3% ที่มีภาวะซีด แต่ ไม่พบความสัมพันธ์กับการดื่มชาและกาแฟ เฉพาะ non-heme iron ที่มีรายงานว่าถูกยับยั้งได้ด้วยการดื่มชา การ เกิดภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก จึงมักไม่พบในผู้ที่ดื่ม ชาและรับประทานอาหารเช้าด้วย แต่ชาอาจมีผล ต่อยาเสริมธาตุเหล็กที่มีอยู่ในรูปของ non-heme และการดื่มชาจึงอาจมีผลต่อการรักษาภาวะซีดได้ มียางาน ในหญิงสาวที่มีภาวะประจำเดือนมากกว่าปกติ เกิดภาวะ ซีดจากการขาดธาตุเหล็กและชอบดื่มชาในปริมาณมากมา นาน ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาเสริมธาตุเหล็กจน กระทั่งหยุดดื่มชา

ความต้องการธาตุเหล็กจากอาหารขึ้นกับ อายุ เพศ สภาวะทางสรีรวิทยาของร่างกายและอาหาร สาเหตุ ของการขาดธาตุเหล็กอาจเนื่องมาจากชนิดของอาหาร ที่รับประทาน การได้รับจากสารอาหารไม่เพียงพอ หรือ ความต้องการในการใช้ธาตุเหล็กของร่างกายเพิ่มขึ้น เช่น ในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และผู้หญิงขณะมีประจำเดือน หรือตั้งครรภ์ เช่นเดียวกันการดูดซึมเหล็กที่ถูกควบคุม ด้วยหลายปัจจัย เช่น สภาวะเหล็กสะสมในร่างกาย ความ ต้องการเหล็ก รูปแบบของธาตุเหล็กในอาหาร และการมี สารที่ส่งเสริมหรือยับยั้งการดูดซึม การศึกษาในคนและ สัตว์ทดลองแสดงให้เห็นว่า ชามีผลรบกวนการดูดซึมธาตุ

เหล็กจากอาหาร อย่างไรก็ตาม การดื่มชาในปริมาณสูง อาจไม่เกี่ยวข้องกับสภาวะเหล็กในร่างกาย มียางานว่า ในภาวะที่มีระดับธาตุเหล็กสูงหรือต่ำกว่าปกติ ในระยะ เวลาหนึ่งร่างกายสามารถปรับสภาวะเหล็กให้อยู่ในระดับ ที่เหมาะสมได้

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า การดื่มชา ไม่มีผลต่อสภาวะเหล็กในร่างกายของผู้ที่มีสุขภาพดีที่ รับประทานสารอาหารที่สมดุล ขณะที่ผู้ที่มีสภาวะเหล็ก อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำที่ชาอาจมีผลได้ จึงมีข้อเสนอแนะ สำหรับผู้ที่มีสภาวะเหล็กอยู่ในระดับต่ำควรหลีกเลี่ยงการ ดื่มชาขณะรับประทานอาหารเช้าและประมาณ 2 ชั่วโมงหลัง อาหารเช้า ถ้าดื่มชาในปริมาณมาก เช่น 3-4 ถ้วยต่อวัน ไม่ ควรดื่มทีเดียว ควรกระจายดื่มในช่วงระหว่างมื้ออาหาร การไม่แช่ใบชาหรือถุงชานานช่วยลดปริมาณแทนนินได้ นอกจากนี้การเติมมะนาวที่มีวิตามินซีในชาช่วยเพิ่มการ ดูดซึมเหล็กได้ นอกจากนี้ผู้ที่ต้องรับประทานยาเสริมธาตุ เหล็ก เช่น สตรีมีครรภ์ ผู้ที่มีภาวะซีด ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาใกล้เวลารับประทานยาเสริมธาตุ เหล็ก เนื่องจากชามีผลต่อการดูดซึม non-heme iron ซึ่งได้จากอาหารและผลิตภัณฑ์จากพืช จึงต้องระวังในผู้ที่ รับประทานอาหารมังสวิรัตด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Hurrell RF, Reddy M, Cook JD. Inhibition of non-haem iron absorption in man by phenolic-containing beverages. *Br J Nutr* 1999;81:289-95.
2. Brune M, Rossander L, Hallberg L. Iron absorption and phenolic compounds: importance of different phenolic structures. *Eur J Clin Nutr* 1989;43:547-58.
3. Hamdaoui MH, Chahed A, Ellouze-Chabchoub S, Marouani N. Effect of green tea decoction on long-term iron, zinc and selenium status of rats. *Ann Nutr Metab* 2005;49(2):118-24.
4. Brown RC, Kline A. The influence of Jamaican herb teas and other polyphenol-containing beverages on iron absorption in the rat. *Nutr Res* 1990;10(3):343-53.
5. Merhav H, Amitai Y, Palti H, Godfrey S. Tea drinking and microcytic anemia in infants. *Am J Clin Nutr* 1985;41(6):1210-3.
6. Metha SW, Pritchard ME, Stegman C. Contribution of coffee and tea to anemia among NHANES II participants. *Nutr Res* 1992;12:209-22.
7. Gabrielle GB, De Sandre G. Excessive tea consumption can inhibit the efficacy of oral iron treatment in iron-deficiency anemia. *Haematologica* 1995;80(6):518-20.
8. Hunt JR, Roughead ZK. Adaptation of iron absorption in men consuming diets with high or low iron bioavailability. *Am J Clin Nutr* 2000;71:94-102.

ที แกลเลอรี
Tea Gallery



The Art of Tea and Herb



Clean , Safe Consistent Quality Based on International Standards.



Tea Gallery : 365/1 Moo.1 T.Thasala A.Maung Chiangmai 50000
Tel. 053-116818 Fax. 053-116575
E-mail : fivestars_hg@hotmail.com , teagallery.th@gmail.com
<http://www.tea-gallery.com>

เริ่มงานวิจัย ชาต้นโรคเบาหวาน

นักวิจัยในเครือข่ายวิจัยของสถาบันชา โดย ดร. จุฑามาศ นิวัฒน์ สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร ร่วมกับ ดร. อธิพงษ์ เทพภรณ์ หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง คุณจักรพงษ์ สิทธิโสตร์ บริษัท ชาดอยช้าง จำกัด และทีมนักวิจัย 6 ท่านจาก โรงพยาบาลแม่ลาว อ.แม่ลาว จ.เชียงราย ได้ประชุมหารือ เพื่อเริ่มดำเนินงานวิจัยชาในโครงการ “คุณสมบัติของชาพริศในการลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2” เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2554 ณ โรงพยาบาลแม่ลาว อ.แม่ลาว จ.เชียงราย คณะนักวิจัยได้วางแผนเพื่อเริ่มศึกษาผลของการดื่มชาต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานของโรงพยาบาลแม่ลาว งานวิจัยนี้คาดว่าจะเสร็จสิ้นประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2555 ผลของงานวิจัยในครั้งนี้คาดว่าจะได้อีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยแนวทางการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของโรงพยาบาลแม่ลาวที่มีจุดประสงค์ในการให้บริการสุขภาพองค์รวมและสร้างสุขภาพสู่ความยั่งยืนด้วยการพัฒนาระบบการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



อบรมเชิงปฏิบัติการ

สำนักงานพาณิชย์จังหวัดเชียงราย ได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการส่งเสริมและพัฒนาศาตลาดสินค้าและบริการของจังหวัด และโครงการส่งเสริมและพัฒนาย่านการค้าชาดอยแม่สลอง เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2554 ณ แม่สลองวิลล่า ต.แม่สลองนอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย มีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวนทั้งสิ้น 64 คน ซึ่งในการอบรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจากคุณสุทธิศักดิ์ เล่าหิขิน ผู้ตรวจราชการกระทรวงพาณิชย์ และคุณเฉลิมพล พงศ์ฉบับภา พาณิชย์จังหวัดเชียงราย ร่วมกันเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาเชียงราย วิทยากรจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาจารย์ชัยวัฒน์ ทองอินทร์ ได้ให้ความรู้และทักษะในการพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันเชิงธุรกิจในประเทศต่าง ๆ

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมอบรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบการชาได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัด Road Show



ถ่ายทอดเทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากชา

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ ศูนย์บริการวิชาการสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร และสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดอบรมเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากชาให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-6 โรงเรียนสันติคีรีวิทยาคม จำนวน 25 คน ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2554 ณ โรงเรียนสันติคีรีวิทยาคม ต.แม่สลองนอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ในการอบรมครั้งนี้ นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการแปรรูปผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น (ชาเขียวและชาอู่หลง) ให้

เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า คือ คุกกี้ชาอู่หลงและถั่วกวนชาเขียว เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของชุมชน



งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ

ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประจำปี 2554 ระหว่างวันที่ 17-18 สิงหาคม 2554 ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งการจัดงานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเทิดพระเกียรติและพระปรีชาสามารถด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว **“พระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย”** เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนสนใจวิทยาศาสตร์และรู้จักนำวิทยาศาสตร์มาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยภายในงานมีคณาจารย์ นักเรียน และนักศึกษา จากจังหวัดเชียงรายและจังหวัดใกล้เคียงเข้าร่วมงานอย่างเนืองแน่น ทั้งนี้สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงานดังกล่าวด้วย

งานวิจัยระดับโรคเบาหวาน

วันที่ 19 สิงหาคม 2554 ดร.จุฑามาศ นิวัฒน์ สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นักวิจัยในเครือข่ายวิจัยของสถาบันฯ ร่วมกับเจ้าหน้าที่สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง คุณจักรพงษ์ สิทธิโสตร์ บริษัทชาดอยช้าง จำกัด และทีมนักวิจัยจากโรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอมะแมร์ จังหวัดเชียงราย ได้เริ่มดำเนินงานวิจัยในโครงการ “คุณสมบัติของชาพริ้นท์ในการลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2” ณ โรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอมะแมร์ จังหวัดเชียงราย มีอาสาสมัครผู้ป่วยโรคเบาหวานจากเขตพื้นที่อำเภอมะแมร์เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้นจำนวน 60 คน



ตัดสินประกวดโลโก้สมาคมชาไทย

สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับคณะกรรมการ(ชั่วคราว)สมาคม ชาไทย จัดประชุมตัดสินการประกวดการออกแบบตราสัญลักษณ์ของสมาคมชาไทย วันที่ 2 กันยายน 2554 ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จากผลงานที่ส่งเข้าประกวดทั้งสิ้น 177 ผลงาน โดยที่ประชุมได้ลงคะแนนพร้อมเสนอความคิดเห็น ผลงานที่ได้รับรางวัล คือผลงานของคุณวิรัชยุทธ ปาณิกวิน จากจังหวัดปัตตานี ได้รับรางวัลชนะเลิศ คุณกิตติบดี บัวหลวงงาม และคุณธีระยุทธ แซ่โหล จากกรุงเทพฯ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ และรางวัลชมเชย ตามลำดับ

เยี่ยมชมโรงงานชาอุยฟง

วันที่ 7 กันยายน 2554 เจ้าหน้าที่สถาบันฯ พร้อมด้วยนักศึกษาปริญญาโท สาขาการจัดการโลจิสติกส์



และซัพพลายเชน มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เดินทางเข้าเยี่ยมชมโรงงานชาของบริษัทชาอุยฟง จำกัด และศึกษากระบวนการผลิตชาอู่หลง เพื่อนำไปประกอบงานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพกระบวนการผลิตชา โดยการวิเคราะห์แผนผังสายธารแห่งคุณค่า กรณีศึกษาบริษัทชาอุยฟง จำกัด ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากเจ้าหน้าที่ของบริษัทชาอุยฟง จำกัด และได้รับเกียรติจากคุณหมี่ค่าง หมื่อแล เป็นผู้ให้ข้อมูลและพาเยี่ยมชมโรงงานผลิตชา





ความคืบหน้างานวิจัยชาต้นโรคนาหวาน

วันที่ 9 กันยายน 2554 ทีมนักวิจัยโครงการ “คุณสมบัติของชาพริศในการลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2” และอาสาสมัครผู้ป่วยโรคเบาหวานจากเขตพื้นที่อำเภอแม่ลาวที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 25 ท่าน เดินทางเข้าเยี่ยมชมสวนชาธรรมชาติ ดอยช้าง และโรงงานผลิตชาของบริษัทชาดอยช้าง จำกัด ตำบลโป่งแพร่ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย โดยได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นและเป็นกันเองจากเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ และได้รับเกียรติจากคุณจักรพงษ์ สิทธิโส เป็นผู้นำเยี่ยมชมสวนชา และกระบวนการผลิตชา ซึ่งบริษัทชาดอยช้าง จำกัด ถือได้ว่าเป็นบริษัทที่มีการบริหารจัดการที่ดีและครบวงจร ตั้งแต่การผลิตจนถึงการตลาด อีกทั้งเป็นบริษัทที่มุ่งเน้นการผลิตชาปลอดสารพิษ 100 %



การพัฒนาเกษตรอินทรีย์

วันที่ 15 กันยายน 2554 สถาบันชาได้นำผลิตภัณฑ์ชาและโปสเตอร์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตชาแบบเกษตรอินทรีย์จัดแสดงในงานการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนาเกษตรอินทรีย์ของจังหวัดเชียงราย” ณ อาคาร D1 ชั้น 2 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งจัดโดยสถาบันการศึกษาและจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



เยี่ยมชมโรงงานใบชามิ่งดี

วันที่ 14 กันยายน 2554 หัวหน้าสถาบันชา พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ของสถาบันชา เดินทางเข้าเยี่ยมชมสวนชาและกระบวนการผลิตชาของใบชามิ่งดี ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในการแข่งขันประกวดชาไทย (Thailand the Best Tea Championship 2011) และได้สัมภาษณ์คุณคณิต ชันมอญ เจ้าของใบชามิ่งดีเพื่อนำบทสัมภาษณ์นำเสนอในจดหมายข่าวชา

ใบชาตรา แม่ต้า จำหน่าย ชา และซองฝาก



Trendy Tea Menu

โดย ศารินทร์นาฏ เกตวัลท์

Green Tea Cupcakes

Trendy Tea menu ฉบับนี้เราเอาใจสาวกชาเขียวโดยนำเสนอสูตรคัพเค้กชาเขียว เป็นสูตรอร่อยง่ายๆ เหมาะสำหรับเป็นของหวานในงานปาร์ตี้ คนไหนมือใหม่ มือสมัครเล่น หัดทำได้สบายๆ ค่ะ ถ้าพร้อมแล้วก็มาเริ่มกันเลยละ Let's GO !!!



ส่วนผสมของ

Green Tea Cupcakes :

แป้งสาลีเอนกประสงค์	2	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ผงฟู	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
เบคกิ้งโซดา	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไข่ไก่ใหญ่	3	ฟอง (ที่อุณหภูมิห้อง)
เนย	115	กรัม (ที่อุณหภูมิห้อง)
นมสด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย (60 ml)
วนิลา	1	ช้อนชา
ผงชาเขียวญี่ปุ่น (Matcha)	1	ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสมของ

Green Tea Buttercream Frosting :

น้ำตาลไอซิ่ง	2	ถ้วย (230 กรัม)
เนย	100	กรัม (ที่อุณหภูมิห้อง)
วนิลา	1	ช้อนชา
นมสด	2	ช้อนชา
ผงชาเขียวญี่ปุ่น (Matcha)	1	ช้อนโต๊ะ
สีผสมอาหาร “สีเขียว” (หากต้องการสีเข้ม)		



1. ก่อนอื่นเปิดเตาอบไว้ที่อุณหภูมิประมาณ 175 °C และเตรียมถ้วยกระดาษไว้ให้พร้อม
2. ร่อนแป้ง, ผงฟู, เบคกิ้งโซดา และเกลือป่น เข้าด้วยกัน ร่อนสัก 2-3 ครั้ง แล้วพักเอาไว้ก่อนค่ะ
3. ตีไข่ไก่, น้ำตาลทราย และวนิลาด้วยเครื่องตี (หรือตะกร้อมือ) ด้วยความเร็วกลาง ใช้พายยางปาดส่วนผสมขอบอ่างด้วยนะค่ะ
4. เติมนมลงไปแล้วตีด้วยความเร็วสูง จนส่วนผสมฟูขึ้น ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 2 นาที
5. ค่อยๆ ใส่แป้งลงไปสลับกับนม แบ่งใส่สัก 3 ครั้ง แล้วใช้พายยางตะล่อมให้เข้ากัน
6. ใส่ผงชาเขียวลงไป แล้วใช้พายยางคนให้เข้ากัน จะได้ส่วนผสมนุ่ม นวลเนียน
7. นำส่วนผสมที่ได้ใส่ลงในถ้วยกระดาษ ประมาณครึ่งหนึ่งหรือ 2/3 ของถ้วย ไม่ต้องใส่ให้เต็มถ้วยนะค่ะ อบด้วยไฟล่างนานประมาณ 20-25 นาที หรือลองใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มดู หากไม่มีเศษแป้งติดไม้มาแสดงว่าขนมสุกดีแล้วค่ะ
8. เมื่อสุกดีแล้วนำออกจากเตาอบ แล้วทิ้งให้ขนมเย็นตัวลง หากไม่ต้องการขนมตรงส่วนโดมก็ตัดทิ้งไปได้ โดยใช้มีดคมๆ ปาดออก แต่ถ้าเสียดายเนื้อขนมก็ไม่ต้องตัดทิ้ง เดี่ยวเอาครีมฟรอสติ้งปิดแทนก็ได้ค่ะ
9. ต่อไปก็มาทำ Green Tea Buttercream Frosting กันค่ะ นำเนย, วนิลา และน้ำตาลไอซิ่ง ตีเข้าด้วยกันด้วยความเร็วต่ำ จนได้ส่วนผสมที่นุ่ม ใช้พายยางปาดขอบอ่าง
10. เติมนมและผงชาเขียวลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นหยดสีผสมอาหารลงไปสัก 4-5 หยด
11. ทีนี้ก็พร้อมตกแต่งหน้าคัพเค้กแล้วค่ะ เสร็จแล้วก็ได้คัพเค้กหอมชาเขียวมากๆ เลยค่ะ

ขอขอบคุณสูตรคัพเค้กชาเขียวอร่อย ๆ จากเว็บบล็อกของคุณใหม่ ตามลิงค์นี้เลยละ <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=khunmai&month=13-06-2010&group=13&gblog=14>



แวะเที่ยวชมสวนชา และชิมผลิตภัณฑ์ของไร่บุญรอดฯ แม่กรณ์

- ผลิตภัณฑ์ชา
- ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่มและเข้มข้น
- แยมผลไม้ ผลไม้อบแห้ง



ไร่บุญรอดฯ แม่กรณ์ 99 หมู่ 1 ต.แม่กรณ์ อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทร. 0-5367-3962-3 แฟกซ์ 0-5367-3961



สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต. ท่าสูด อ.เมือง จ. เชียงราย 57100

โทรศัพท์: 0-5391-6253 โทรสาร: 0-5391-6253

E-mail : teainstitutemfu@hotmail.com

www.teainstitutemfu.com

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 2/2542
ปท.บ้านดู่

ชื่อที่อยู่ผู้รับ

ร่วมสนับสนุนโดย



จำหน่าย ทั้งชาใบ ชาผง ทุกชนิด ชาเขียว ชาอู่หลง ชาแดง ผงInstant ชาเขียวนม ชาเย็น ชามะนาว

สำหรับลูกค้าทั่วๆ ไป และโรงงานอุตสาหกรรมแปรรูปชาต่าง ๆ (ประกันคุณภาพและราคา)

ติดต่อสอบถาม สั่งซื้อ ที่เดียว ได้ชาทุกประเภทที่ต้องการ

(053)789-313, (02)673-2360, (081)3722655 www.siamteafactory.com E-mail siamteafactory@cha-thai.com