

ชา[©]



จดหมายข่าวชา
tea newsletter

Volume 5 Issue 20, July - September 2015

ปีที่ 5 ฉบับที่ 20 ประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน 2558



สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
TEA INSTITUTE MAE FAH LUANG UNIVERSITY

Tea Research

ชาเขียวกับความสามารถ
ต้านจุลินทรีย์

Special Report

“ชาไทยมรดก”

ชาแบรนด์ไทยแห่งความภาคภูมิใจ
ก้าวสู่มาตรฐานสากล

Trendy Tea Menu

ดุกกี้ชาเขียว

Activity

กิจกรรมต่างๆ

Talk About Tea

จับชาสังสรรค์ ตอน

“จับชาชมวังหน้า”



ไร่บุญรอด

Rai Boonrawd



แวะเที่ยวชมพระอาทิตย์ยามเย็นก่อนลืบบอกฟ้า และชิมผลิตภัณฑ์
ของไร่บุญรอดฟาร์ม

- ผลิตภัณฑ์ชา
- ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่ม
- แยมผลไม้ ผลไม้อบแห้ง



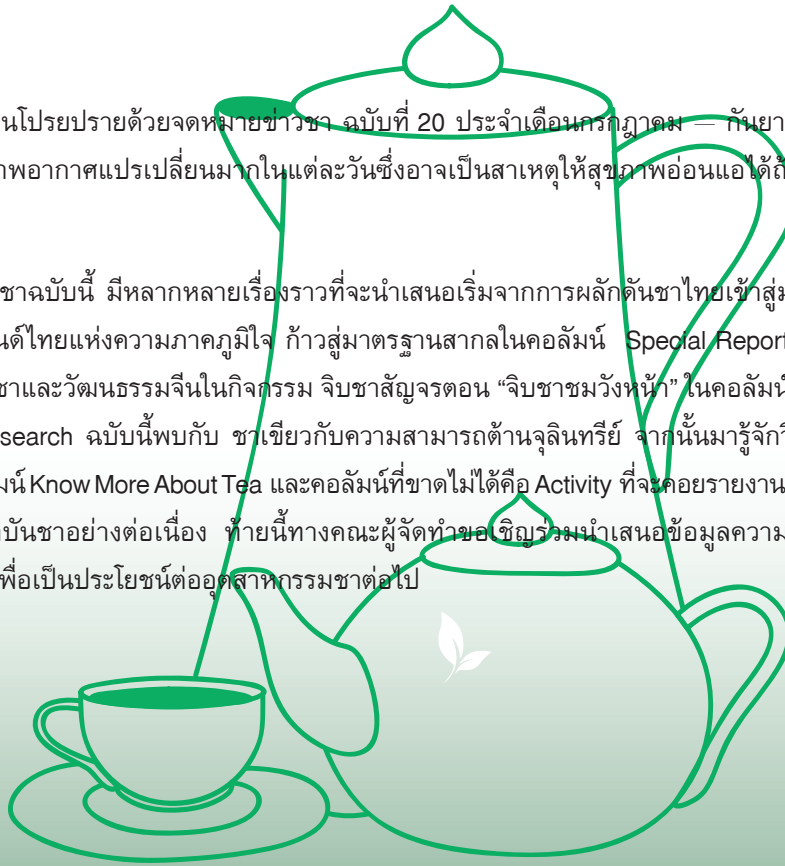
ไร่บุญรอดฟาร์ม 99 หมู่ 1 ต.แม่กรณ์ อ.เมือง อ.เชียงใหม่ 57000
โทร. 0-5367-3962-3 แฟกซ์ 0-5367-3961

Editor's Desk

โดย ทีมผู้จัดทำ

ต้อนรับสายฝนโปรยปรายด้วยจดหมายข่าวชา ฉบับที่ 20 ประจำเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2558 ฤดูฝนนี้ถือว่าเป็นฤดูกาลที่สภาพอากาศแปรเปลี่ยนมากในแต่ละวันซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้สุขภาพอ่อนแอได้ถ้าไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

จดหมายข่าวชาฉบับนี้ มีหลากหลายเรื่องราวที่จะนำเสนอเริ่มจากการผลักดันชาไทยเข้าสู่มาตรฐานสากล “ชาไทยมรกด” ชาแบรนด์ไทยแห่งความภาคภูมิใจ ก้าวสู่มาตรฐานสากลในคอลัมน์ Special Report จากนั้นมาดูกิจกรรมดีๆ ของสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีนในกิจกรรม จิบชาสัญจร ตอน “จิบชาชมวังหน้า” ในคอลัมน์ Talk About Tea สำหรับคอลัมน์ Tea Research ฉบับนี้พบกับ ชาเขียวกับความสามารถด้านจุลินทรีย์ จากนั้นมารู้จักวิธีการดัดแปลงและคุ้มครองพันธุ์ชาในคอลัมน์ Know More About Tea และคอลัมน์ที่ขาดไม่ได้คือ Activity ที่จะคอยรายงานกิจกรรมความเคลื่อนไหวของไหวของสถาบันชาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ทางคณะผู้จัดทำขอเชิญชวนนำเสนอข้อมูลความรู้บทความเกี่ยวกับชาในจดหมายข่าวชาเพื่อเป็นประโยชน์ต่ออุตสาหกรรมชาต่อไป



Content

- 4** Special Report : “ชาไทยมรกด”
ชาแบรนด์ไทยแห่งความภาคภูมิใจ ก้าวสู่มาตรฐานสากล
- 6** Talk About Tea : จิบชาสัญจร ตอน “จิบชาชมวังหน้า”
- 9** Trendy Tea Menu : ดั๊กกี้ชาเขียว
- 10** Tea Research : ชาเขียวกับความสามารถด้านจุลินทรีย์
- 12** Know more about tea : การดัดแปลงและควบคุมทรงพุ่มต้นชา
- 14** Health Tea : ชากับความงาม ตอนที่ 2
- 16** Activity กิจกรรมต่าง ๆ



ทีมผู้จัดทำ

ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล
ทวิพิชญ์ อยะนันท์
จิราพร ไร่พุกธา
วิไลวรรณ จำปาทราย
ณัชพล เหลืองสุนทร

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ที่ 1 ตำบลคำสุด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100
Tea Institute, Mae Fah Luang University 333 Moo 1, Thasud, Muang, Chiangrai, Thailand 57100
โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-5391-6253 E-mail : tea-institute@mfu.co.th

www.teainstitutemfu.com
www.facebook.com/teainstitute.mfu



บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด (增福茗茶/ เจิงฝูหมิงฉา ตั้ง
อยู่บนดอยแม่สลอง บริหารงานโดย คุณจำเริญ ชีวินเฉลิมโชติ และ คุณจตุพล
ชีวินเฉลิมโชติ 2 พี่น้องฝาแฝดที่มีความมุ่งมั่น ในการทำชา ไร่ชาโชคจำเริญ
อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 1,350 เมตร ซึ่งถือว่าเป็นความสูงที่เหมาะสมกับ
การเพาะปลูกใบชาสายพันธุ์อูหลงมากที่สุด ซึ่งบริเวณดอยแม่สลองนั้นปกคลุม
ด้วยหมอกน้ำค้างชุ่มชื้น ได้รับแสงแดดเพียงพอ อากาศหมุนเวียน พื้นดินอุดม
สมบูรณ์ ด้วยสภาพเช่นนี้ย่อมกำเนิดชาชั้นดีออกมา บริษัทฯ อยู่ในแวดวง
ธุรกิจชามานานกว่า 30 ปี ได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง ทำให้
บริษัทฯ เป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศภายใต้แบรนด์ “ชาไทยมรกต
EMERALD THAI TEA 泰国高山茶”

Special Report

“ชาไทยมรกต” จำเริญ ชีวินเฉลิมโชติ

ชาแบรนด์ไทยแห่งความภาคภูมิใจ ก้าวสู่มาตรฐานสากล



ไร่ชาโชคจำเริญ บนดอยแม่สลอง



คุณจำเริญ (ซ้าย) และ คุณจตุพล (ขวา)



วิธีการเก็บใบชา



สร้างงานและรายได้ให้กับชาวบ้านชนเผ่า

ในปี 2556 ที่ผ่านมา บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด ได้รับใบประกาศรับรองมาตรฐาน USDA Organic , TH-BIO-152 (EU Organic Regulation) ซึ่งเป็นมาตรฐานสินค้าออร์แกนิก 100% จากประเทศสหรัฐอเมริกา และมาตรฐานเกษตรอินทรีย์สหภาพยุโรป ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าสินค้าภายใต้ชื่อ แบรนด์ “ชาไทยมรกต” ปลอดภัยจากสารเคมี 100% เมื่อต้นปี 2557 ที่ผ่านมา ผลิตภัณฑ์ “ชาไทยมรกต” จาก บริษัท ใบชาโชคจำเริญ จำกัด ได้ร่วมออกบูธนำเสนอชาแบรนด์ไทยในงาน BIOFACH 2014 จัดที่ Nurnberg Messe เมือง Nuremberg ประเทศ Germany ซึ่งเป็นงานเกี่ยวกับสินค้าอุปโภคบริโภคปลอดสารพิษ (ออร์แกนิก) ที่ใหญ่ที่สุดระดับโลก ถือว่า “ชาไทยมรกต” เป็นชาแบรนด์ไทยที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับประเทศไทยจริงๆ ครับ

นอกจากนี้บริษัทฯ ได้รับการรับรองมาตรฐานการผลิต GMP Codex (Good Manufacturing Practice) จากคณะกรรมการโครงการมาตรฐานอาหาร FAO/WHO นอกจากนี้แล้วยังได้รับมาตรฐาน Green Industry (โรงงานสีเขียว เป็นโรงงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมตามประกาศกรมโรงงานอุตสาหกรรม) ฯลฯ

บริษัท ใบชาโชคจำริญ จำกัด ได้รับรางวัลชนะเลิศ OTOP ระดับ 5 ดาว ประเภทเครื่องดื่มระดับประเทศ ทั้งชาจีนเขียนอุหลง เบอร์ 12, ชาอุหลงก้านอ่อน เบอร์ 17



USDA Organic



EU Organic Regulation



ชาจีนเขียนอุหลง เบอร์ 12



ชาอุหลงก้านอ่อน เบอร์ 17

ในเดือนตุลาคม ปี 2557 “ชาไทยมรกต” ได้ส่งชา 4 ตัว เข้าประกวดในงานประกวดชาโลกครั้งที่ 10 จัดโดย WTU (World Tea Union) ณ กรุงปราก สาธารณรัฐเช็ก ซึ่งมีคณะกรรมการตัดสินมาจากหลายประเทศ อาทิ จีน, ไต้หวัน, ญี่ปุ่น และเกาหลี ปรากฏว่าชาที่ส่งประกวดได้รับรางวัลเหรียญทองทั้งหมด ซึ่งมีดังต่อไปนี้



รางวัลเหรียญทองในการประกวดชาโลกครั้งที่ 10 ชาอุหลงทองคำ



รางวัลเหรียญทองในการประกวดชาโลกครั้งที่ 10 ชาทับทิมอุหลงเบอร์ 12



รางวัลเหรียญทองในการประกวดชาโลกครั้งที่ 10 ชาอุหลงเกล็ดน้ำค้าง



รางวัลเหรียญทองในการประกวดชาโลกครั้งที่ 10 ชาทับทิมอุหลงเบอร์ 17



ซึ่งการที่บริษัทฯ ได้รับรางวัลทั้งหมด 4 ตัวในครั้งนี้ ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าบริษัทฯ มีมาตรฐานในการผลิตชาที่มีคุณภาพทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกสถานที่เพาะปลูกและใช้น้ำจากแหล่งธรรมชาติ ใช้น้ำอินทรีย์ในการดูแลต้นชาและเก็บชาด้วยมือ ทำให้ใบชาอุหลงที่ผลิตมานั้นเป็นชาอุหลงอินทรีย์คุณภาพดี มีรสชาติชาที่นุ่มนวล กลิ่นหอม น้ำชามีสีทองใส (ชาอุหลงทองคำ, ชาอุหลงเกล็ดน้ำค้าง) น้ำชาสีสีแดงทับทิม (ชาทับทิมอุหลงเบอร์ 12, ชาทับทิมอุหลงเบอร์ 17) เป็นที่ชื่นชอบของของบุคคลทุกเพศทุกวัย





ดิษฐวัฒน์ แก้วกาญจน์ดิษณ์



งานกิจกรรมการลงก๊วนใหญ่ของพวกเราชาวสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีน (กลุ่มในเฟสบุค) นั้นจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดหลายปีที่ผ่านมาโดยมีธรรมเนียมปฏิบัติก็คือปีละสองครั้งกลางปีกับปลายปี การ “ลงก๊วนใหญ่” หรือก็คือการนัดรวมตัวกันเพื่อมาจับชาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างสมาชิกเพจสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีน ซึ่งการลง ก๊วนใหญ่นั้นเดิมทีคิดเพียงว่าอยากแนะนำชาต่างๆ จากร้านต่างๆ มากมายให้สมาชิกได้รู้จัก เริ่มจากร้านชาในเยาวราชก่อน ซึ่งก็นำชาเกรดสูงๆ ไปชิมชิมกัน ดังนั้นจึงเน้นปริมาณมากเป็นพิเศษ จำได้ว่าครั้งแรกๆ นั้นมีชามากกว่า 40 ตัวเลยทีเดียวทั้งชาใบชาแผ่นมากมาย แต่ภายหลังงานลงก๊วนคราวที่ผ่านมา (งานครบรอบสามปี) ก็ได้มีหลายท่านให้แนวคิดว่าควรจะมารวมตัวกันนั้นไม่ง่าย ควรใช้โอกาสนี้ถ่ายทอดความรู้หรือเปิดให้ซักถามอันจะเกิดประโยชน์ในแง่ของการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องชาต่างๆ มากขึ้น ดังนั้นในครั้งนี้องค์กรจึงปรึกษากันว่ารูปแบบควรมีการเพิ่มเติมความรู้ในเรื่องชาและเรื่องราวของสิ่งที่

จิบชาสัญจร ตอน “จิบชาชมวังหน้า”

เกี่ยวข้อง ซึ่งในปีที่เราได้รับความเมตตาจากพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนครที่ท่านได้อนุญาตให้ใช้สถานที่บริเวณศาลาสารามุขมาจัดเพื่อจัดกิจกรรมพร้อมทั้งยังสนับสนุนอุปกรณ์เช่นเตาที่บังแดด แก้วชา โต๊ะพับเพื่อใช้ในการลงก๊วนในครั้งนี้ซึ่งทางเรารู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่งเพราะหากไม่ได้รับการสนับสนุนทางเรื่องสถานที่และอุปกรณ์แล้วกิจกรรมนี้จะไม่สามารถมีขึ้นและสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจึงขอขอบพระคุณทางพิพิธภัณฑสถานพระนครเป็นอย่างสูงไว้ในที่นี้ อนึ่งพวกเราผู้รักชานั้นมีความนิยมชมชื่นในงานศิลปะทั้งหลายทั้งที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมชามีเครื่องชาต่างๆ เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วยังชื่นชมยินดีกับศิลปินวัตถุแขนงอื่นๆ อย่างยิ่งยวด ท่านอาจารย์ศิลป์ พีระศรีได้กล่าวเอาไว้ว่า “ชีวิตคนนั้นสั้น แต่ศิลปะนั้นยืนยาว” ทว่าศิลปะที่พวกเรารักชอบนั้นยังยืนยาวไปไม่ได้เลยหากขาดหน่วยงานที่คอยเก็บรักษาและเผยแพร่ความรู้ในงานด้านโบราณคดีสืบทอดให้แก่คนทั่วไป พวกเราทราบดีว่าเจ้าหน้าที่ของพิพิธภัณฑสถานต่างๆ ทำงานด้านเผยแพร่อย่างยากลำบากและเป็นผู้อยู่เบื้องหลังของการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของชาติแขนงต่างๆ เพื่อให้คงไว้สืบทอดต่อไปในอนาคต ดังนั้นพวกเราชาวสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีนจึงได้รวบรวมปัจจัยมอบให้

กับทางพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนครเพื่อสมทบทุนใช้ในกิจการของพิพิธภัณฑ์ต่อไป บัณฑิตจำนวนนี้แม้ว่าจะเป็นจำนวนไม่มากนักเพียง 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาท) แต่ก็เป็นการแสดงน้ำใจจากเรา เป็นการให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ทุกท่านและแสดงให้เห็นว่ายังมีผู้ที่ตระหนักถึงภาระอันสำคัญยิ่งของหน่วยงานพิพิธภัณฑ์สถานอยู่ ซึ่งพี่กุ้ง เต้นดาว ศิลปานนท์ภัณฑารักษ์อาวุโสกรุณาให้เกียรติมารับมอบด้วยตัวเอง ขอขอบพระคุณครับ

งานในวันนี้เพื่อเข้ากับสถานที่ที่เป็นวังหน้าเราจึงออกแบบตรึงงานให้ เป็นงานอย่างไทย สร้างบรรยากาศศิลปะของไทยขึ้นซึ่งได้เรียนเชิญวงดนตรีที่ฝีมือเยี่ยมมาช่วยบรรเลงเครื่องสายซึ่งบรรเลงได้ไพเราะหาที่ติมิได้ ฟังแล้วเคลิบเคลิ้ม นุ่มนวลเย็นชื่นน้ำจิตใจจริง ๆ ครับ นอกจากนี้ดนตรีไทยแล้วสิ่งที่สร้างสรรคบรรยากาศของไทยให้เหมาะกับสถานที่ก็ต้องเป็นขนมไทยที่จะนำมาเคียงกับชาครับ ในวันนี้มีทั้งขนมชั้น ตะโก้ เผือก ฝอยทองเสวย ลูกชุบ ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมน้ำมัน ส้มปันนีซ ทั้งสวยงาม ทั้งอร่อยจริง ๆ ครับรสชาติเยี่ยมละเอียดเนียนไม่หวานมากเข้ากันกับชาจริง ๆ ครับ

กิจกรรมในครั้งนี้เราเน้นการนำเสนอชาไทยเป็นพิเศษ ที่ต้องนำเสนอชาไทยหนึ่งเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศสถานที่และสองคือเพื่อสนับสนุนอุตสาหกรรมชาของไทยซึ่งปัจจุบันเราถือเป็นผู้ส่งออกชาชาติหนึ่งและปริมาณมากเป็นลำดับสามของกลุ่มประเทศอาเซียนรองจากเวียดนามและอินโดนีเซีย ชาไทยนั้นได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐน้อยทั้งๆ ที่เกี่ยวพันกับคุณภาพชีวิตของชาวไร่ชา ชาเขาที่รับจ้างเด็ดชาโดยตรง สมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีนนั้นเรามีแนวคิดส่งเสริมช่องทางในการนำเสนอสินค้าจากไร่ชาสู่ผู้บริโภคโดยตรง ดังนั้นในงานลงก๊วนจิ๋บชาชมวังหน้าในครั้งนี้ก็เป็นโอกาสอันดีที่จะนำเสนอชาไทยแก่ผู้บริโภค ชาไทยในปัจจุบันนั้นมีมาตรฐานสูงนะครับ สูงขนาดที่ได้รับรางวัลระดับนานาชาติมาแล้วหลายต่อหลายโรงงาน ดังนั้นเชื่อเถอะครับว่าชาไทยไม่แพ้ชาใดในโลกจริงๆ นี่เป็นรายชื่อชาในงานครับ



รายชื่อชาลงก๊วน

1. ชาป่าปิงเต่า 冰岛 ร้านชาที่ดี (คุณจาง)
2. ใบชากวอนอิมอ้วง 观音王 (กวอนอินหวาง) ห้างใบชาลิ้มเม้งกั๊ตราทหารเรือ
3. ชาหงอนไก่ทอง 金鸡冠 (จินจี้กวน) ห้างใบชาตราสามม้า
4. ชาเข็มเงินดอยกลาง 乐郎山银针 (เล่อหลางชานอินจิน) ชาดอยกลาง
5. ชาคั่วคลุกน้ำมันชา 茶膏炒茶 (ฉาเกาเฉ่าฉา) ชาดอยกลาง
6. ชาปักไจ้ซุง 不知春 (ปู้จื่อชุน) ห้างใบชาลิ้มเม้งกั๊ตราสิงห์ม้า
7. ชาตัวอั้งเพ้า เทียนซิมจ้ำ 大红袍天心岩 (ต้าหงเพา เทียนซินเหียน) ห้างใบชาจิบอ้ว ตราสามหอย
8. ชาแดงตรานกยูง PEACOCK PREMIUM BLACKTEA ใบชาตรานกยูง (ตั้งสี่เส็ง)
9. ชาเขียวไต้ผิงไห่ชวย 太平猴魁 ร้านชาออนไลน์เล่าแต่ฮั้ง
10. ชาเขียวลิ่วอานกวาเฟียน 六安瓜片 ร้านชาออนไลน์เล่าแต่ฮั้ง
11. ชาดิบอี่ผิ่น 大益 怡品普洱 2012 ด้าอี้ประเทศไทย
12. ชาสุกเหล้าฉาโถว 大益 老茶头 ด้าอี้ประเทศไทย
13. ชาม่วงวาวี WAWEE VIOLET BLACK TEA ชาวาวี
14. ชาผู้เอ๋อริบปี 2000 ชาวาวี
15. ชาจุยเซียนอ้วง 水仙王 (ส่วยเซียนหวาง) ห้างใบชา ก. มุกกี้
16. ชาตัวจั้ง 单从 (ตานฉง) ห้างใบชา ก. มุกกี้
17. ชาอุหลงทองคำไทยมรกต ชาไทยมรกต EMERALD THAI TEA
18. ชาอุหลงทับทิมหรือชามังกรแดง ชาไทยมรกต EMERALD THAI TEA
19. ชานางงามวังพุดตาล 芙蓉宫东方美人 (ฝูหรงกงตง ฟางเหมย์เหริน) ชาวังพุดตาล 芙蓉宫
20. ชาอุหลงแดงวังพุดตาน 芙蓉宫红乌龙 (ฝูหรงกงหงอูหลง) ชาวังพุดตาล 芙蓉宫



ชาแปลกหายาก

ชาเหลืองแผ่นจวินซานอินจิน 君山银针片(จวินซานอินจินเพี้ยน)

ชาก้อนรูปเห็ด 蘑菇紧压茶 (หมอกู่จินยาฉา)

ชาจางผิงสุ่ยเซี่ยน 漳平水仙 (จางผิงสุ่ยเซี่ยน)

น้ำมันชา 茶膏 (ฉาเกา)

ชาลูกกลมเงินแห่งเขาเทพสายฟ้า 雷公山银球(เหลยกงซานอินฉิว)



งานในวันนี้บรรยายกาศออกมาดังที่ผมวาดหวังเอาไว้คือสมาชิกทุกท่านนั้นดูสนิทสนมกลมเกลียวกันเป็นอย่างยิ่งเช่นครอบครัวเดียวกัน ดังที่ผมนิยมพูดเสมอว่า 萍水相逢信有缘 (ผิงสุ่ยเซี่ยนเฟิงชั่นโหย่วหยวน) จอกแห่นสายน้ำต่างที่มา บรรจบพบกันได้เป็นวาสนา พวกเราที่ได้มาพบกันก็เพราะเรามีวาสนาในชาดจเดียวกัน แน่หนอว่าเมื่อคนรักชอบในชามาได้พบปะกันจริง ๆ นอกจากในโลกไซเบอร์แล้วก็ทำให้สนิทสนมกันง่ายมากขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะมีความนิยมอย่างเดียวกัน ภาพบรรยายกาศที่สมาชิกทุกท่านนั่งลงดื่มชาโอภาปราศรัยกันทั้งๆ ที่เพิ่งได้พบกันเป็นครั้งแรกมันประทับใจอย่างยิ่ง เพราะนี่แสดงให้เห็นถึงอานุภาพของชาที่สามารถทำลายกำแพงกันสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคลเชื่อมสัมพันธ์ขึ้นมาได้โดยง่าย ชาช่างเป็นสิ่งที่มิฤทธิ์สร้างสรรค์มากจริง ๆ

นอกจากได้ชิมชา ชิมขนมไทย ฟังดนตรีไทยแล้วในงานวันนี้ยังได้รับเกียรติจากเจ้าหน้าที่หลายท่านของพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนครนำเดินชมนิทรรศการในหมู่พระวิมานและโรงราชรถพร้อมทั้งบรรยายถึงความสำคัญของวังหน้าและศิลปวัตถุชิ้นเอกที่เรียกได้ว่าเป็นรากเหง้าของชาติไทยและสมบัติชาติออกมาอย่างละเอียดลึกซึ้งขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่เหนื่อยยากอย่างยิ่งในนี้ด้วยครับ งานในครั้งนี้มีสมาชิกมาร่วมแล้วมากกว่าเจ็ดสิบท่านได้ให้เกียรติมาร่วมงานนะครับต้องขอขอบพระคุณเอาไว้ในที่นี้ด้วยที่สนใจกิจกรรมของเราและหากมีข้อใดที่ขาดตกบกพร่องไปต้องขออภัยเอาไว้ด้วยนะครับ

ขอขอบพระคุณร้านชา ไร่ชา โรงงานชาทุกแห่งที่เป็นพันธมิตรของเราที่สนับสนุนกิจกรรมของเราโดยตลอด ขอขอบพระคุณสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เอื้อเฟื้อข้อมูลทางวิชาการกับทางเราเสมอมาขอบพระคุณจริง ๆ ครับ ร่วมพูดคุยพบปะกันได้ครับที่เฟสบุ๊คเพจสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีน

[\(https://www.facebook.com/groups/430357143689865/\)](https://www.facebook.com/groups/430357143689865/)





คุกกี้ชาเขียว

Trendy Tea Menu ฉบับนี้เป็นการเอาใจคนรักคุกกี้ เมนูนี้สามารถทำกันเองโดยไม่ยุ่งยากเลยคะ ซึ่งเมนูที่จะแนะนำวันนี้คือ คุกกี้ชาเขียว สามารถลองทำเองได้เลยคะ ไม่ยุ่งยาก อยากจะลองทำกันแล้วใช่ไหมคะ งั้นเราไปดูส่วนผสมกันเลยดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง

ส่วนผสมคุกกี้

แป้งสาลีอเนกประสงค์	2	ถ้วย
ผงฟู	2	ช้อนชา
ผงชามัทฉะ	2	ช้อนโต๊ะ
เนยสดชนิดเค็ม	¾	ถ้วย
น้ำตาลทรายป่น	¼	ถ้วย
เนยขาวสำหรับทาภาตอบ		

ส่วนผสมท็อปปิ้ง

ไข่ขาว	1	ฟอง
น้ำตาลอชิง	1 ¼	ถ้วย
ผงชามัทฉะ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	¼	ถ้วย



วิธีทำ

1. ทาเนยขาวให้ทั่วภาตอบ เตรียมไว้ ร่อนแป้งสาลีกับผงฟูและผงชามัทฉะเข้าด้วยกัน ใส่ภาตหรือกระดาษไขพักไว้
2. นำเนยสดออกจากตู้เย็นแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ลงในอ่างผสม ตีด้วยตะกร้อจนเนยขึ้นฟู เป็นครีมนวล ค่อยๆใส่น้ำตาลพร้อมกับตีจนเข้ากันและขึ้นฟู ค่อยๆใส่แป้งที่ร่อนพร้อมกับคนเบาๆ ให้เข้ากันจนแป้งหมด คนจนส่วนผสมทั้งหมดรวมเข้ากัน
3. แบ่งแป้งที่ทำเป็นก้อนกลมๆ ก้อนละประมาณ 20 กรัม ปั้นขึ้นรูปคุกกี้ วางเรียงในภาต ให้แต่ละชิ้นห่างกัน 1 นิ้ว นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที จึงปรับอุณหภูมิเพิ่มเป็น 180 องศาเซลเซียส อบต่อ 15 นาที
4. ทำท็อปปิ้งโดยตีไข่ขาวในอ่างผสมด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอจนขึ้นฟูเป็นโฟม จึงค่อยๆใส่น้ำตาลลงไปทีละน้อยพร้อมกับตีให้เข้ากันจนน้ำตาลหมด ผสมผงชามัทฉะในน้ำร้อนจนละลายเข้ากันดี ใส่น้ำชาที่ได้ ประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ ในอ่างไข่ขาวคนให้เข้ากันตักใส่ถ้วยพักไว้
5. นำคุกกี้ออกจากเตา แซะคุกกี้วางบนตะแกรงไว้ให้เย็น ชุบหน้าคุกกี้ลงในถ้วยท็อปปิ้งที่ทำไว้ให้เสมอกัน วางพักให้ท็อปปิ้งแข็งตัว จัดเสิร์ฟหรือเก็บใส่ขวดแก้วที่มีฝาปิด





ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรมล ปิณฑุญญกุล
สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

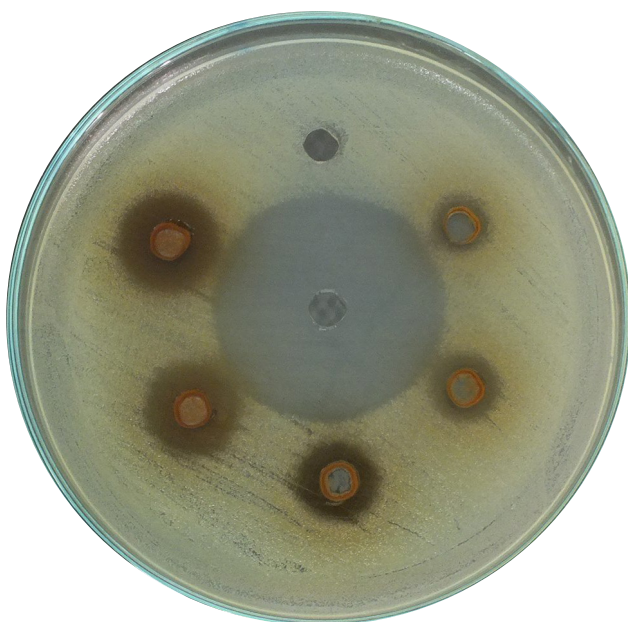


ชาเขียวกับความสามารรถด้านจุลินทรีย์

อย่างที่เราทราบดีกันว่า ชาที่ปลูกกันในประเทศไทย มี 2 สายพันธุ์หลักๆ คือ *Camellia sinensis* var. *sinensis* และ *C. sinensis* var. *assamica* โดยผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ที่ผลิตได้จากใบชาสองสายพันธุ์ดังกล่าว ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เวลาในการหมักใบชาแตกต่างกัน ได้แก่ ชาเขียวไม่ผ่านขั้นตอนการหมักเลย ชาอู่หลงชากึ่งหมัก และชาดำที่ผ่านการหมักสมบูรณ์

มีรายงานว่าฤทธิ์การต้านจุลินทรีย์ของสารสกัดจากชาจะลดลงเมื่อระยะเวลาในการหมักเพิ่มขึ้น (Chou et al., 1999) และมีงานวิจัยจากหลายๆ สถาบัน ยืนยันว่า สารสำคัญในชาเขียวหลักๆ คือ สารอีพิกัลโลคาเทชินแกลเลต (epigallocatechin gallate — EGCG) โดยมีมากกว่าในชาอู่หลง 2 เท่า และมากกว่าในชาดำถึง 5 เท่า (Burana-osot และ Yanpaisan, 2012; Cabrera et al., 2003) สารสกัดจากชาเขียวสามารถต้านจุลินทรีย์ได้หลายชนิด ทั้งเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ รา และไวรัส โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการอาหารเป็นพิษ ท้องร่วง หรืออาจทำให้ถึงตายได้ จุลินทรีย์ดังกล่าว อาทิ สแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*) ที่พบทั่วไปตามร่างกายของเรา บนผิวหนัง มือ สิว หนอง เชื้ออีโคไล (*Escherichia coli*) จุลินทรีย์ที่พบในอุจจาระที่แสดงให้เห็นถึงสุขลักษณะของผู้ประกอบอาหาร เป็นต้น (Kristanti et al., 2014; Kristanti และ Punbusayakul, 2009a; Kristanti และ Punbusayakul, 2009b; Oh et al., 2013; Reygaert, 2014)

ชาเขียวสามารถมีฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์ได้โดยสารสำคัญในชาเขียวไปทำลายเซลล์เมมเบรนของจุลินทรีย์ทำให้สารจากภายนอกสามารถผ่านเซลล์เมมเบรนของจุลินทรีย์เข้าไปทำลายดีเอ็นเอของจุลินทรีย์เหล่านั้น หรือมีการไหลออกของสารที่อยู่ในเซลล์จุลินทรีย์ทำให้จุลินทรีย์เสียสมดุลย์ทำให้จุลินทรีย์ตายได้ นอกจากนี้สารสำคัญในชาเขียวยังสามารถยับยั้งการสร้างกรดไขมันที่เป็นองค์ประกอบหลักของเซลล์เมมเบรน และยังยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของจุลินทรีย์ได้อีกด้วย (Kristanti และ Punbusayakul, 2009a; Reygaert, 2014) หรือมีกลไกการทำลายจุลินทรีย์หลายๆ กลไกประกอบกัน ดังนั้นจึงทำให้ปริมาณของชาเขียวที่ใช้ในการยับยั้งจุลินทรีย์น้อยกว่าปริมาณสารสกัดจากพืชชนิดอื่นๆ ที่ใช้ในการยับยั้งจุลินทรีย์ชนิดเดียวกัน (Oh et al., 2013)



Staphylococcus aureus TISTR 1466

มีงานวิจัยที่กล่าวถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของชาเขียว รวมทั้งสมบัติของชาเขียวที่สามารถยับยั้งจุลินทรีย์ สมบัติการต้านออกซิเดชันของสารสกัดจากชาเขียว จึงทำให้มีผู้นิยมดื่มชาเขียวกันมากขึ้น โดยจะสังเกตได้จากในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ชาเขียวที่มีการแต่งสี แต่งกลิ่นรสวางจำหน่ายมากมายในท้องตลาด เพื่อตอบสนองความต้องการทางการตลาด หรือผู้บริโภคที่มากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในร้านสะดวกซื้อ



การดื่มชาจะสามารถทั้งรักษาและป้องกันโรคอาหารเป็นพิษท้องร่วงได้ (Reygaert, 2014) และในสภาพการณ์ปัจจุบันที่ผู้บริโภคมีความกังวลในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น ทำให้นักวิจัยหลายท่านพยายามศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้สารสกัดจากชาเขียว เพื่อยับยั้งจุลินทรีย์ในอาหาร แทนการใช้สารต้านจุลินทรีย์สังเคราะห์ ด้วยความเชื่อของผู้บริโภคที่ว่า สารสกัดจากชาเขียวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และไม่เป็นอันตราย

มีงานวิจัยหลายเรื่องได้อธิบายผลการประยุกต์ใช้สารสกัดจากชาเขียวเพื่อยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์กันอย่างกว้างขวาง ทั้งในอาหารผลิตภัณฑ์ผักผลไม้ เนื้อสัตว์ หรือนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม (Battikh et al., 2013; Kristanti et al., 2014; Kristanti และ Punbusayakul, 2009b; Yousef, 2003) รวมทั้งการนำสารสกัดจากชาเขียวเพื่อผลิตเป็นฟิล์มต้านจุลินทรีย์เพื่อบรรจุอาหาร (Seol et al., 2013; Siripatrawan และ Harte, 2010) สำหรับยี่ตอายุการเก็บรักษาของอาหารให้ยาวนานขึ้น

อย่างไรก็ตามถึงแม้ชาเขียวหรือสารสกัดจากชาเขียวจะมีผลในการยับยั้งจุลินทรีย์หลายชนิด แต่มีรายงานว่าสารสกัดและชาเขียวไม่สามารถทำลายแบคทีเรียแลคติก (lactic acid bacteria) ที่เป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเราที่พบปกติในลำไส้ของคนเราตั้งแต่วัยเด็ก แต่มีจำนวนลดลงไปเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นเนื่องจากปัจจัยแวดล้อมหลายประการ ซึ่งนอกจากชาเขียวและสารสกัดจากชาเขียวจะไม่ยับยั้งแบคทีเรียแลคติกดังกล่าวแล้ว ในทางกลับกันยังช่วยให้แบคทีเรียแลคติกบางชนิด ได้แก่ *BiJidobacterium idolescentis*, *B. longum*, *B. breve*, *B. infantis*, *Lactobacillus casei* และ *L. salivarius* เจริญเติบโตได้ดีอีกด้วย (Ahn et al., 1990; Neffe-Skoci et al., 2015) ในขณะที่ชาเขียวยังสามารถยับยั้งเชื้อคลอสทริเดียม (*Clostridium*) ที่สามารถสร้างสารพิษโบทูลิซึม (botulism toxin) ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์อย่างมากได้อีกด้วย

การที่ชาเขียวและสารสกัดชาเขียวสามารถช่วยให้แบคทีเรียแลคติกเจริญได้ดีขึ้น ทำให้สามารถใช้ชาเขียวและสารสกัดชาเขียวเพื่อช่วยให้การผลิตผลิตภัณฑ์หมักโดยเชื้อแบคทีเรียแลคติกให้มีผลผลิตเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย เช่น การผลิตนมโปรไบโอติก การผลิตไส้กรอกหมัก (Najgebauer-Lejko, 2014; Neffe-Skoci et al., 2015) จะเห็นได้ว่าสมบัติการต้านจุลินทรีย์ของชาเขียวมีมากมายทั้งโดยตรงต่อสุขภาพของผู้ดื่มเอง ยับยั้งจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร ใช้เป็นสารต้านจุลินทรีย์จากธรรมชาติเป็นส่วนผสมของฟิล์มสำหรับบรรจุอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา รวมทั้งยังสามารถส่งเสริมการเจริญของจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อเราได้อีกด้วย ดังนั้นเราดื่มชาเขียวกันเถอะ



เอกสารอ้างอิง

- Ahn, Y.-J., Sakanaka, S., Kim, M.-J., Kawamura, T., Fujisawa, T., Mitsuoka, T., 1990. Effect of green tea extract on growth of intestinal bacteria. *Microbial Ecology in Health and Disease* 3, 335-338.
- Battikh, H., Chaieb, K., Bakhrouf, A., Ammar, E., 2013. ANTIBACTERIAL AND ANTIFUNGAL ACTIVITIES OF BLACK AND GREEN KOMBUCHA TEAS. *Journal of Food Biochemistry* 37, 231-236. Burana-osot, J., Yanpaisan, W., 2012. Catechins and caffeine contents of green tea commercialized in Thailand. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Sciences* 22, 1-7.
- Cabrera, C., Gimnez, R., López, M.C., 2003. Determination of Tea Components with Antioxidant Activity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 51, 4427-4435.
- Chou, C.-C., Lin, L.-L., Chung, K.-T., 1999. Antimicrobial activity of tea as affected by the degree of fermentation and manufacturing season. *International Journal of Food Microbiology* 48, 125-132. *Food Research Journal* 21, 1212-1320.
- Kristanti, R.A., Punbusayakul, N., 2009a. Antioxidant and antimicrobial activity of commercial green tea in Chiang Rai. *Acta Hort. (ISHS)* 837, 53-58.
- Kristanti, R.A., Punbusayakul, N., 2009b. Inhibitory effect of commercial Assam green tea infusion in watermelon juice. *Asian Journal of Food and Agro-Industry Special Issue*, S249-S255.
- Najgebauer-Lejko, D., 2014. Effect of green tea supplementation on the microbiological, antioxidant, and sensory properties of probiotic milks. *Dairy Science & Technology* 94, 327-339.
- Neffe-Skoci, A., Jachacz, J., Jaworska, D., Ko, J., 2015. The Effect of LAB as Probiotic Starter Culture and Green Tea Extract Addition on Dry Fermented Pork Loins Quality. *BioMed Research International* 2015, 9.
- Oh, J., Jo, H., Cho, A.R., Kim, S.-J., Han, J., 2013. Antioxidant and antimicrobial activities of various leafy herbal teas. *Food Control* 31, 403-409.
- Reygaert, W.C., 2014. The antimicrobial possibilities of green tea. *Frontiers in Microbiology* 5, 434.
- Seol, K.-H., Joo, B.-J., Kim, H.W., Chang, O.-K., Ham, J.-S., Oh, M.-H., Park, B.-Y., Lee, M., 2013. Effect of medicinal plant extract incorporated carrageenan based films on shelf-life of chicken breast meat. *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 33, 53-57.
- Siripatrawan, U., Harte, B.R., 2010. Physical properties and antioxidant activity of an active film from chitosan incorporated with green tea extract. *Food Hydrocolloids* 24, 770-775.
- Yousef, N.S., 2003. Tea extracts as possible natural food preservative for organic food. *Acta Hort. (ISHS)* 608, 169-176.



การตัดแต่งและควบคุมทรงพุ่มต้นชา

การควบคุมทรงพุ่ม

หลังย้ายปลูกควรคลุมโคนต้นหรือแปลงปลูก เพื่อป้องกันความชื้น ควรมีการบังร่มแก่ต้นกล้า (กรณีฝนทิ้งช่วงและแดดจัด) เมื่อต้นกล้าตั้งตัวดีแล้ว จึงตัดยอดที่ความสูง 10-15 เซนติเมตร

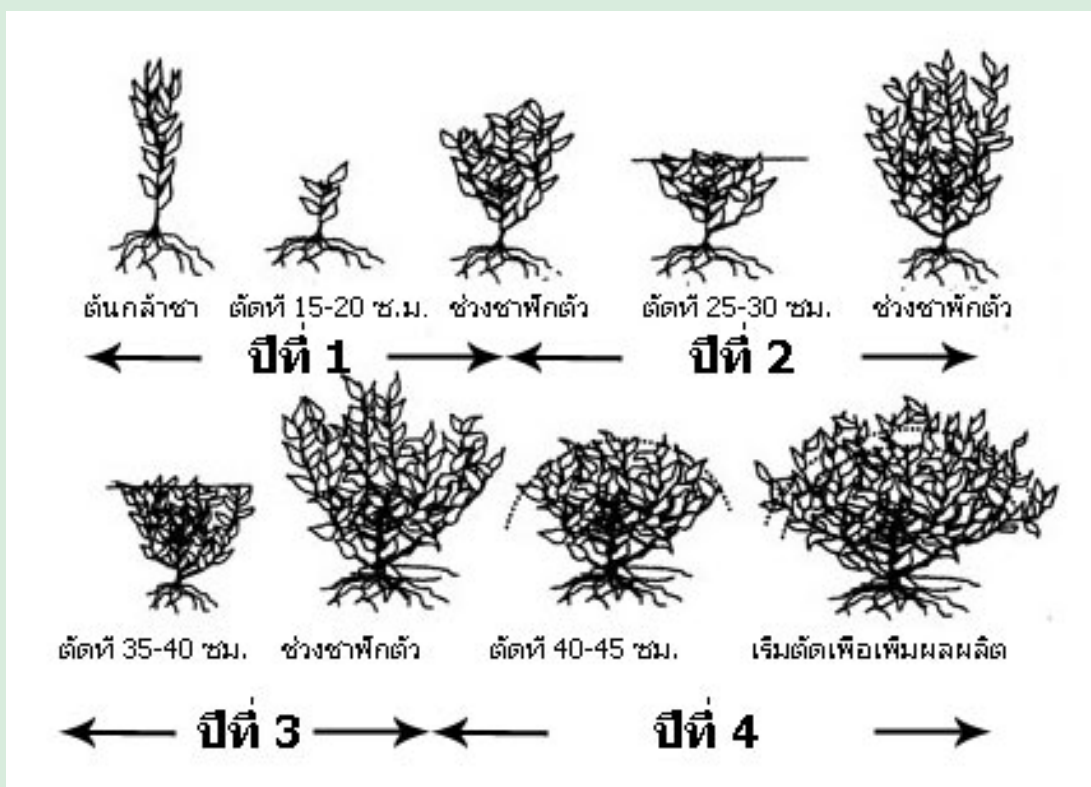
การควบคุมทรงพุ่มในปีที่ 2 ปล่อยให้ต้นชามีการเจริญเติบโตตามปกติในช่วงฤดูฝน จนกระทั่งยอดชาหยุดการเจริญเติบโตในช่วงฤดูหนาว จึงตัดทรงพุ่มที่ระดับความสูง 25-30 เซนติเมตร

การควบคุมทรงพุ่มในปีที่ 3 ปล่อยให้ต้นชามีการเจริญเติบโตตามปกติในช่วงฤดูฝน จนกระทั่งยอดชาหยุดการเจริญเติบโตในช่วงฤดูหนาว ตัดทรงพุ่มที่ระดับความสูง 30-35 เซนติเมตร

การควบคุมทรงพุ่มในปีที่ 4 ปล่อยให้ต้นชามีการเจริญเติบโตตามปกติในช่วงฤดูฝน จนกระทั่งยอดชาหยุดการเจริญเติบโตในช่วงฤดูหนาว ตัดทรงพุ่มที่ระดับความสูง 40-45 เซนติเมตร

ในการตัดแต่งเพื่อควบคุมทรงพุ่มแต่ละครั้ง ควรนำกิ่งที่ตัดออกไปคัดเลือกสำหรับใช้ขยายพันธุ์เพื่อเป็นการลดต้นทุนสำหรับค่าต้นพันธุ์ชาต่อไป (การตัดแต่งประจำปีควรทำในช่วง ปลายพฤศจิกายน-ต้นมกราคม)

หมายเหตุ การตัดแต่งเพื่อควบคุมทรงพุ่มควรตัดแต่งเฉพาะด้านบนของทรงพุ่มเท่านั้น



การตัดแต่งเพื่อเพิ่มผลผลิต

การตัดแต่งทรงพุ่ม (Pruning) การตัดแต่งทรงพุ่มส่วนใหญ่กระทำเพื่อช่วยเพิ่มผลผลิต (เพิ่มพื้นที่ให้ผลผลิต) เป็นการรักษาระดับความสูงให้เหมาะสมต่อการจัดการ ช่วยลดการระบาดของโรคและแมลง ช่วยเพิ่มคุณภาพของยอดชาสด

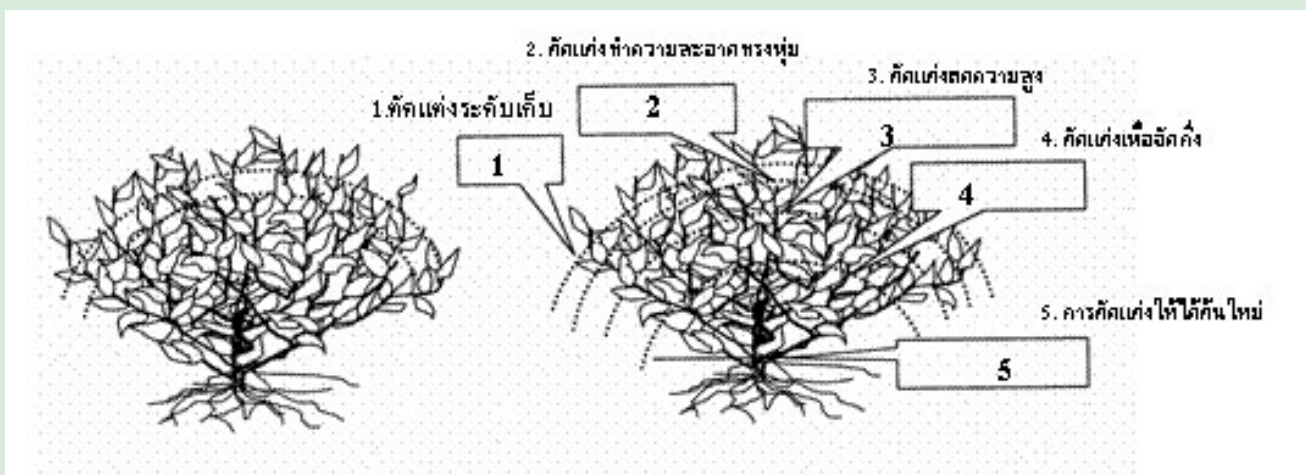
การตัดแต่งทรงพุ่ม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ(ภาพที่ 5) ตามความรุนแรงของการตัดแต่ง ดังนี้

- การตัดแต่งให้พุ่มชาอยู่ในแนวระดับเก็บเกี่ยว (Skiffing)
- การตัดแต่งเพื่อเพิ่มกิ่งก้านและทำความสะอาดทรงพุ่ม (Light Pruning)
- การตัดแต่งเพื่อลดระดับความสูงของทรงพุ่มชา (Medium Pruning)
- การตัดแต่งเพื่อจัดโครงสร้างทรงพุ่มใหม่ (Heavy Pruning)
- การตัดแต่งให้ได้ต้นใหม่ (Collar Pruning)

หลังจากจัดทรงพุ่มใหม่ในชาปลูกใหม่เสร็จ (ชาจะมีอายุประมาณ 4 ปี) ระดับความสูงของทรงพุ่มประมาณ 40-45 เซนติเมตร (ตัดแต่งก่อนฤดูหนาว) เมื่อชาพ้นการพักตัวจะเริ่มแตกยอดใหม่ ปล่อยให้ยอดชามีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เมื่อถึงช่วงประมาณ กลางเดือนเมษายน - ต้นเดือนพฤษภาคม จึงทำการเก็บยอดชา ยอดชาที่ได้เรียกว่าชาชุดที่ 1 หรือชาหัวปี) ในแต่ละปีจะเก็บยอดชาได้ 4-6 ครั้ง หลังจากเก็บยอดชาครั้งสุดท้าย (ประมาณปลายเดือนตุลาคม) จึงปล่อยให้ชามีการสะสมอาหารอย่างเต็มที่ ก่อนชาจะพักตัวจึงทำการตัดทรงพุ่มชาให้เหลือความสูงประมาณ 50-55 เซนติเมตร เรียกการตัดแต่งนี้ว่า Light Skiffing (การตัดแต่งนี้เป็นการตัดแต่งประจำปี) ทุกๆ ปี ทรงพุ่มชาจะสูงขึ้นประมาณ 10 เซนติเมตร ในทุกๆ 3 ปี (ความสูงทรงพุ่มจะประมาณ 70-80 เซนติเมตร) จึงตัดทรงพุ่มให้เตี้ยลงมาให้เหลือระดับความสูงประมาณ 60 เซนติเมตร การตัดแต่งนี้เรียกว่า Deep Skiffing

เมื่อชาให้ผลผลิตติดต่อกันเป็นเวลานานหลายปีและผ่านการตัดแต่งกิ่งหลายครั้ง จะมีกิ่งสั้น ๆ เนื่องจากการตัดแต่งทุกครั้งจะตัดเหนือระดับเดิมเป็นจำนวนมาก และเนื่องจากเกิดความหนาแน่นของกิ่งสั้นๆ (ตึนกา) มากเกินไป ทำให้การแตกยอดใหม่ของชาลดลง ดังนั้นจึงควรทำการตัดกิ่งเหล่านี้ทิ้ง พร้อมทั้งตัดให้กระตุ้นการให้ผลผลิตขึ้นใหม่ ซึ่งกระทำได้โดยการตัดทรงพุ่มที่ระดับความสูงประมาณ 30 - 50 เซนติเมตร การตัดแบบนี้เรียกว่า Medium Pruning (ปกตินิยมกระทำทุก 4 - 5 ปี) และเมื่อชามีการให้ผลผลิตติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ต้นชาทรุดโทรม ให้ผลผลิตลดลง มีการแตกกิ่งแขนงลดลง จึงสมควรทำการตัดแต่งเพื่อจัดกิ่งหลักใหม่ โดยตัดแต่งที่ระดับความสูงประมาณ 15 เซนติเมตร และปล่อยให้ต้นชามีการแตกกิ่งใหม่ เรียกการตัดแต่งนี้ว่า Heavy Pruning

ส่วนการตัดแต่งชาที่มีความทรุดโทรมมาก เพื่อเป็นการทำหนุ่มสาวใหม่ (rejuvenility) นั้น ไม่มีเวลากำหนดที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสภาพของต้นชาเป็นหลัก สำหรับชาที่ขาดการดูแลรักษาจะทรุดโทรมเร็วกว่าชาที่มีการดูแลรักษาดี ซึ่งจำเป็นต้องทำหนุ่มสาวใหม่ (rejuvenility) ก่อน โดยการตัดชาทั้งต้นที่ระดับคอดิน และปล่อยให้มีการแตกกิ่งตั้งทรงพุ่มใหม่ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 3 ปี จึงจะเริ่มให้ผลผลิตได้ใหม่ การตัดแต่งแบบนี้เรียกว่า Collar Pruning



รูปแบบการตัดแต่งทรงพุ่มชาแบบต่าง ๆ

แหล่งที่มา

ข้อมูลและรูปภาพ, การผลิตชาตามหลักเกษตรดีที่เหมาะสม. สมพล นิลเวศน์ นักวิชาการเกษตร 8.

ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตร เขตที่ 1 กรมวิชาการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.





สารพัดประโยชน์ของชา : ชากับความงาม

ตอนที่ 2

เครื่องดื่มที่เราานิยมนั่งจิบกันชื่อว่า “ชา” นอกจากจะให้รสชาติที่หอม กลมกล่อม และมาพร้อมกับประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ จริงๆ แล้วในชาต่างๆ ที่มีการดื่มมานานหลายศตวรรษ ไม่ว่าจะเป็นชาเขียว ชาขาว ชาดำ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าแห่งความสวยความงามซ่อนอยู่ เนื่องจากอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ต่อต้านการเกิดริ้วรอย และบรรเทาอาการอักเสบ วันนี้เรามาดูความน่ามหัศจรรย์ของชากันว่าให้ประโยชน์ด้านความงามกับเราอย่างไรบ้าง

บรรเทาผิวคล้ำเสียที่เกิดจากการเผาไหม้ของแสงแดด หากไม่ได้ใช้ครีมกันแดด แล้วออกไปเผชิญกับแดดที่จัดเป็นเวลานานๆ ย่อมเป็นธรรมดาที่ผิวหนังจะเสื่อมเสีย เนื่องจากการถูกแดดเผา แต่สามารถนำชามาประคบเย็น เพื่อบรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบ โดยแนะนำให้ใช้เป็นชาดำโบราณ ประคบกับผ้ายัดในการรักษาผิวไหม้จากแดด

รักษาผิวจากการโดนแมลงกัดต่อย โดยเฉพาะรอยแดง รอยแผลเป็นจากการโดนยุงกัด รวมถึงแมลงตัวเล็กๆ ต่อย โดยใช้ถุงชาประคบบริเวณที่ถูกกัดต่อยโดยตรง จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหน้า โดยใช้ชาเขียวเย็นทาหรือใช้สำลีค่อยๆแตะลงบนใบหน้า วันละสองครั้งเพื่อดึงเอาสิ่งสกปรกออกไป และเป็นการกระตุ้นรูขุมขนที่กว้างให้ดูเล็กลง เผยให้เห็นสภาพผิวที่ดี

ลดเลือนรอยคล้ำใต้ตา คาเฟอีนที่มีอยู่ในชา สามารถช่วยในการหดตัวของหลอดเลือดใต้ผิวหนังรอบๆ ดวงตาได้ ทั้งยังขจัดรอยดำคล้ำบริเวณใต้ตาได้ดีอีกด้วย

กระตุ้นความสดชื่นให้ผิวขณะอาบน้ำ ผิวพรรณที่อ่อนล้าและนับวันมีแต่จะเสื่อมสภาพหรือมีริ้วรอยตามวัย หากสาว ๆ อาบน้ำแล้วใช้ถุงชามาแช่สัก 2-3 ถุงในอ่าง ก่อนที่คุณจะลงไปนอนแช่ตัว ชาจะช่วยบำรุงผิวเพราะมันมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์สูง คุณสมบัติดังกล่าวจะช่วยชะลอไม่ให้ผิวเกิดริ้วรอยหรืออิดโรยไปก่อนวัยอันควรได้นั่นเอง แถมผิวพรรณของสาว ๆ ยังสดชื่นขึ้นอีกด้วย

แก้ปัญหาเล็บฉีก เล็บสาว ๆ หากไวๆ ก็ย่อมเสี่ยงต่อปัญหาเล็บฉีกได้อย่างแน่นอน แนะนำให้ฉีกถุงชาเป็นชิ้นเล็กๆ ค่ะ จากนั้นนำมาพันปลายเล็บที่มีรอยฉีกเอาไว้ จากนั้นทาทับบตามด้วยน้ำยาเคลือบเล็บ แม้ว่าถุงชาจะมีความบางหากมันก็เหนียวสมควรพอที่จะช่วยสมานเล็บที่ฉีกให้กลับคืนมาสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วอีกครั้ง

ขจัดกลิ่นเท้า ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเรื่องของกลิ่นเท้าเป็นเรื่องของความสวยงามอย่างหนึ่ง นึกสภาพสาว ๆ ที่หน้าตาดี แต่เมื่อถอดรองเท้ากลับพบว่า เป็นคนมีกลิ่นรุนแรง เตะจุมูกคนที่อยู่โดยรอบ คงเป็นภาพที่ไม่น่ามองอย่างยิ่ง แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยการแช่เท้าในน้ำชาเย็นๆ ที่จะช่วยขจัดทั้งแบคทีเรียและเชื้อรา ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดเหงื่อไคล และกลิ่นเท้า

ชา กับประโยชน์อื่นๆ

ดูแลแผลถลอก หรือรอยขีดข่วนเล็กๆ น้อย ๆ โดยการนำเอาแผ่นสำลีมาชุบน้ำชาที่แช่เย็นไว้ โปะบนแผลถลอก หรือรอยขีดข่วนปล่อยให้แผ่นสำลีอยู่บนผิวอย่างน้อย 5 นาที ทำซ้ำๆ โดยไม่ต้องล้างออก กระบวนการนี้สามารถทำซ้ำได้ถึง 4 ครั้งต่อวัน และชา ยังช่วยลดอาการปวดบวมจากแผลสด แผลงัดต่อย แดงแดง แผลถลอกการคันต่างๆ ด้วยการเอากากชาไปบริเวณที่เกิดอาการ 10-15 นาที

ห้ามเลือด สามารถห้ามเลือดด้วยการแปะกากชาโดยตรงบนแผล หรือรอบๆ ปากแผล

รักษาตุ่มพองที่เท้า (จากการเดินทางไกล) กากชาสามารถรักษาอาการตุ่มพองที่เท้าเนื่องจากการเดินทางไกลให้หายเร็วขึ้น โดยการนำกากชาไปบริเวณที่เป็นทุกๆ วัน ครั้งละ 10 นาที

เผาเป็นเครื่องหอม คุณสามารถใช้ชาเผาเป็นเครื่องหอมเหมือนกับเผาธูปหอมหรือกำยานล้างเชียง เมื่อคุณหันอาหาร กลิ่นที่ติดอยู่บนเชียงจะเป็นที่น่ายินดีใจมาก เพราะจะทำให้ติดกลิ่นอาหารเมื่อนำไปปรุง เอาใบชาเก่าๆ มาขัดแล้วนำน้ำชามาล้างอีกครั้งหนึ่ง ช่วยบรรเทากลิ่นบนเชียงของคุณได้มากที่สุด

หมอนชา หมอน ที่มีกากใบชา จะช่วยให้คุณหลับสบายมากขึ้น ใบชาช่วยดูดกลิ่นเหม็นบนหนังศีรษะขณะที่คุณนอน แต่ต้องนำใบชาไปตากแดดจัดๆ ทุกๆ 2 อาทิตย์

บัวปาก การกลั้วคอด้วยชาเขียว ช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้ ฟลูออรีนที่อยู่ในใบชาจะช่วยทำให้ฟันแข็งแรงและรักษาสุขภาพของช่องปาก

ป้องกันสนิม นำใบชาที่ใช้แล้ว แต่ยังเปียกอยู่ มาขัดกับกระทะหรือหม้อเพื่อป้องกันสนิม แทนหินที่มืออยู่ในใบชาจะจับตัวเข้ากับเหล็ก และปกป้องผิวของภาชนะไว้

ขจัดกลิ่นอับในตู้เสื้อผ้า ตู้เย็น นำหมอนใบชามาวางไว้ในตู้เสื้อผ้า ตู้เย็น ช่วยลดกลิ่นอับในตู้ กลิ่นคาวดีกว่าสารเคมีดับกลิ่นทั่วๆ ไป

ลดคราบมัน หรือคราบอาหารที่ติดภาชนะต่างๆ ก็เช่นกัน โดยใช้ชาล้างหรือใช้กากชาเช็ดถู ก็สามารถขจัดคราบเหล่านั้นได้สบายๆ หรือแม้แต่การกำจัดกลิ่นในครัว เช่นกลิ่นที่ติดบนเชียง โดยเฉพาะปลาและเนื้อ เอาใบชาเก่า ๆ มาขัด และนำน้ำชามาล้างออก โดยเฉพาะชาอู่หลงที่ล้างกลิ่นคาวได้ดีที่สุด ใบชาสามารถทำความสะอาดและกำจัดกลิ่นที่ติดอยู่ได้เป็นอย่างดี

การล้างพรม ชาสามารถดูดซับกลิ่นที่อยู่รอบ ๆ พรมได้ ใบชาตากแห้งสามารถนำมาใช้เป็นตัวดับกลิ่น และขจัดแบคทีเรียเมื่อคุณจะดูดพรม ก่อนที่จะดูดให้โปรยใบชาแห้งลงในห้องแล้วทิ้งไว้หลายนาทีพอประมาณ จึงค่อยดูดเอาผงชาออกมา กลิ่นของใบชาจะช่วยทำให้ห้องสดชื่นขึ้น

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ เห็นกันแล้วหรือยังว่าประโยชน์จากถุงชานั้นมีมากมายแค่ไหน แล้วแบบนี้สาว ๆ ที่รักการดื่มชาเป็นประจำ จะโยนถุงชาทิ้งเองง่ายๆ ได้ลงคออีกเชียวหรือ หันมาปรุงรสความสวยให้ตัวเองกันดีกว่า จะได้สุดคุ้มกับเงินที่จ่ายไป





กิจกรรมการศึกษาดูงาน แนวคิดการเป็นผู้ประกอบการชาในจังหวัดเชียงราย

เมื่อวันที่ 28-29 มีนาคม 2558 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล ได้รับเชิญจาก สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงภาพรวมของผู้ประกอบการชาในระดับต่างๆ ในจังหวัดเชียงราย แนวทางการพัฒนาธุรกิจ แนวทางการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในการพัฒนาธุรกิจชาในจังหวัดเชียงราย พร้อมนำคณะอาจารย์และนักศึกษาในรายวิชา Entrepreneurship for Science จำนวน 60 คน เข้าศึกษาดูงาน ณ บริษัทชา 101 จำกัด บริษัท วังพุดตาล จำกัด และบริษัทไบชาโซคจำเริญ จำกัด ซึ่งมีสถานที่ตั้งอยู่ใน ต.แม่สลองนอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการประกอบธุรกิจชาโดยอาศัยองค์ความรู้ในการผลิตจากต่างประเทศ ทิศทางการพัฒนาชาของผู้ประกอบการชาบนดอยแม่สลอง และแนวคิดทางธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับชาของคนรุ่นใหม่ที่จะต่อยอดกับธุรกิจไร่ชาของครอบครัว



สนับสนุนการเรียนการสอน

สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้เปิดการสอนวิชาเทคโนโลยีเครื่องต้ม สำหรับนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีการอาหาร ชั้นปีที่ 3 ซึ่งมีนักศึกษาสนใจลงทะเบียนทั้งสิ้น 26 คน โดยมีภาคปฏิบัติเกี่ยวกับการผลิตชาเป็นส่วนหนึ่งของวิชาเรียนด้วย และสถาบันชาได้สนับสนุนวัตถุดิบ เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ภาคปฏิบัติการวิชาเทคโนโลยีเครื่องต้ม และฝึกปฏิบัติผลิตชาจริง เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2558 ณ อาคารปฏิบัติการ 4 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

กิจกรรมการศึกษาดูงาน แนวคิดการเป็นผู้ประกอบการชาในจังหวัดเชียงราย

อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชาและเจ้าหน้าที่คณะทำงาน ได้ร่วมต้อนรับพร้อมนำเสนอข้อมูลการดำเนินงานของสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึงข้อมูลความรู้เกี่ยวกับชาให้กับคณะอาจารย์และนักศึกษาจากสำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 ท่าน ในวันที่ 25 พฤษภาคม 2558 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมแม่สาย อาคารสำนักงานอธิการบดี และสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง





การประชุมหลักเกณฑ์การผลิต การบรรจุใบชาแห้ง ชาผง หรือ เครื่องดื่มชนิดผงอื่นๆ

เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2558 ที่ผ่านมา โดยสำนักงานสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ร่วมกับ ทางสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดการประชุมชี้แจง เรื่อง “หลักเกณฑ์การผลิต การบรรจุใบชาแห้ง ชาผงหรือเครื่องดื่มชนิดผง” ณ ห้องประชุม แม่สาย อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ชยาพร วัฒนศิริ รองอธิการบดี กล่าวต้อนรับและเปิดการประชุม

การจัดประชุมครั้งนี้ เพื่อชี้แจงหลักเกณฑ์และระดมความเห็นของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการผลิต การบรรจุใบชาแห้ง ชาผงหรือ เครื่องดื่มชนิดผงอื่นๆ โดยสามารถนำไปเป็นแนวทางการออกข้อกำหนดบังคับสำหรับควบคุมสถานประกอบการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในพื้นที่รับผิดชอบ ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่ 5/2538 ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 รวมถึงเพื่อเป็นแนวทาง ในการควบคุม ดูแล การดำเนินการของสถานประกอบการ เพื่อไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียง และไม่เป็นอันตรายกับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ซึ่งได้รับเกียรติจาก คุณนภาพร ณันทพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นวิทยากรในชี้แจงหลักเกณฑ์และระดมความเห็น โดยมีผู้เข้าร่วมรับฟังการชี้แจง และประชุมระดมความคิดเห็น ทั้งผู้ประกอบการ อาจารย์ และหน่วยงานภาครัฐ จำนวน 50 คน



การประชุมคณะกรรมการอนุรักษ์และพัฒนาการใช้ประโยชน์จากพืชชาเมือง (ครั้งที่ 1)

อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการอนุรักษ์และพัฒนาการใช้ประโยชน์จากพืชชาเมือง (ครั้งที่ 1) ณ ห้องประชุม กุหลาบ ครีวันสิริกิติ์ อาคารเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ (ศูนย์กล้วยไม้) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2558 เวลา 09.00-12.00 น. ซึ่งเป็นโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)

การจัดประชุมครั้งนี้ เป็นการแต่งตั้งคณะกรรมการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากพืชชาเมือง (ครั้งที่ 1) โดยการดำเนิน แผนงานศึกษาวิจัยการพัฒนาการอนุรักษ์การใช้ประโยชน์จากพืชชาเมือง ดำเนินการศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมา บริบทของชาเมืองในสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนการจัดการเผยแพร่องค์ความรู้เชิงประวัติศาสตร์ และการใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ และการดำเนินงานสำรวจชาเมืองในพื้นที่ป่าธรรมชาติ สวนชาเมือง ดำเนินการปลูกและสร้างแหล่งพันธุกรรมชาเมือง การเชตกรรม การเพาะขยายพันธุ์ ฯลฯ



การประชุมแนวทางการพัฒนาย่านธุรกิจสร้างสรรค์ชาดอยแม่สลอง และบูรณาการส่งเสริมย่านการค้า

สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมการประชุมหารือ/ระดมความเห็น พร้อมจัดทำแนวทางการพัฒนาย่านธุรกิจสร้างสรรค์ชาดอยแม่สลอง และบูรณาการส่งเสริมย่านการค้า กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจัดโดย สำนักงานพาณิชย์จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2558 เวลา 09.00-16.30 น. ณ ห้องประชุม หงส์ฟู่ บุติค รีสอร์ท อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย



ร่วมศึกษาดูงานแปลงสาธิตการปลูกชาอินทรีย์ และวิธีการทำเมี่ยง จังหวัดน่าน

เมื่อวันที่ 11-12 มิถุนายน 2558 องค์การบริหารส่วนตำบลลาวาได้ดำเนินโครงการศึกษาดูงานแปลงสาธิตการปลูกชาอินทรีย์ รวมถึงการเก็บเมี่ยง วิธีการทำเมี่ยงและสำรวจเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติป่าชุมชน ซึ่งทางองค์การบริหารส่วนตำบลลาวาได้เรียนเชิญอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ ทีมนักวิจัยของสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และเกษตรกรตำบลลาวาผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 ท่าน เข้าศึกษาดูงาน ณ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์ชาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ศรีนาป่า-ตาแวน ตำบลเรือง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน โดยได้เรียนเชิญ คุณบุญทวี ทะนันชัย ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์ชาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ศรีนาป่า-ตาแวน เป็นวิทยากรแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับชา ประวัติความเป็นมาในการจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ผลิตภัณฑ์ชาชนิดต่างๆ และเข้าศึกษาดูงาน ณ บ้านสกาตได้ ต.สกาต อ.ปัว จ.น่าน เรียนรู้เรียนรู้วิถีชีวิต วิธีการเก็บเมี่ยงและวิธีการทำเมี่ยงและชุมชน



สร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก

อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรพงษ์ เทพภรณ์ อาจารย์ประจำสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้จัดกิจกรรมสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก ณ ศูนย์การเรียนรู้ ดันแลนด์ สถาบันอาหาร และบริษัท ทีซี ฟาร์ม ชูติคอล อุตสาหกรรม จำกัด โดยกิจกรรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อหารือแนวทางสร้างความร่วมมือทางด้านการวิชาการและพัฒนางานวิจัยร่วมกัน รวมถึงการนำแนวทางมาใช้ในการพัฒนาห้องปฏิบัติการของสถาบันฯต่อไปในอนาคต ในวันที่ 22-23 มิถุนายน 2558

