

ชา[©]



จดหมายข่าวชา
tea newsletter

Volume 8 Issue 30, January - March 2018

ปีที่ 8 ฉบับที่ 30 ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม 2561



สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

TEA INSTITUTE, MAE FAH LUANG UNIVERSITY

TRENDY TEA MENU เพลิดเพลิน

TALK ABOUT TEA Internaional Tea Forum 2017

SPECIAL REPORT

Green Tourism: A Choice of Tea Cultivated Communities Revitalization

Sustainable Green Tourism Development in the Tea Cultivated Communities of Japan and Thailand

TEA RESEARCH OTPP: คุณประโยชน์จากชาอู่หลง

ที่กรองชา **KNOW MORE ABOUT TEA**

HEALTH TEA ประโยชน์ของสารสกัดจากชาเพื่อสุขภาพ



Editor's Desk

โดย ทีมผู้จัดทำ

สวัสดีปีใหม่ค่ะ ก้าวสู่ปีที่ 8 กับจดหมายข่าวชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ฉบับที่ 30 ประจำเดือนมกราคม – มีนาคม 2561 โดยฉบับนี้เราอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระมากมายเช่นเคย เริ่มด้วยคอลัมน์ Special Report เกี่ยวกับ “กรีนทัวร์ริซึม: ทางเลือกแห่งทางรอดของชุมชนวิถีชา Talk About Tea โดยได้รับเกียรติจาก นายกสมาคมผู้รักชาและวัฒนธรรมจีน มาแชร์ประสบการณ์การเข้าร่วมงานประชุม “International Tea Forum 2017 (ITF 2017-国际茶业大会 2017)” ต่อด้วยคอลัมน์ Tea Research ในเรื่องของ OTPP: ชาอู่หลงเพื่อสุขภาพ และคอลัมน์ Know More About Tea ที่มาแบ่งปันความรู้ของ “ทีกรองชา (INFUSER)” จากนั้นมาทราบคุณประโยชน์ดีๆ เพื่อสุขภาพ ในคอลัมน์ Health Tea ในเรื่องของ สารสกัดชาเขียวต่อสุขภาพ นอกจากนี้ขอแนะนำของหวานที่มีส่วนประกอบจากชาในคอลัมน์ Trendy Tea Menu ขอนำเสนอ “เยลลี่เมี่ยง” และสุดท้ายที่ขาดไม่ได้คือ Activity ที่จะนำเสนอกิจกรรมของทางสถาบันชาที่ได้ทำมาในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาค่ะ

ในโอกาสนี้ ทีมผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามจดหมายข่าวชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมาโดยตลอด ทั้งนี้ ทีมผู้จัดทำยินดีที่จะนำเสนอเนื้อหาสาระความรู้เกี่ยวกับชาให้กับท่านผู้อ่านได้ติดตามในฉบับต่อไปอย่างต่อเนื่องค่ะ

CONTENT

Special Report :	3	กรีนทัวร์ริซึม: ทางเลือกแห่งทางรอดของชุมชนวิถีชา Green Tourism: A Choice of Tea Cultivated Communities Revitalization
	7	โครงการ Sustainable Green Tourism Development in the Tea Cultivated Communities of Japan and Thailand
Talk About Tea :	8	International Tea Forum 2017
Tea Research :	11	OTPP: คุณประโยชน์จากชาอู่หลง
Know More About Tea :	14	ทีกรองชา
Health Tea :	16	ประโยชน์ของสารสกัดจากชาเพื่อสุขภาพ
Trendy Tea Menu :	21	เยลลี่เมี่ยง
Activity :	22	กิจกรรมตั้งแต่วันที่ 14 ก.ย. 60 -10 ธ.ค. 60



ทีมผู้จัดทำ

ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล | ทวีพิชญ์ อายะนันท์ | จิราพร ไร่พุทรา | ศิริกานต์ ภักดี | ภิรณัฐ นักร้อง

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าสุต 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





ดร. อำนาจ ขาวเครือมวง
ศูนย์วิจัยเพื่อการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยวากายามา

กรีนทัวริสซึม

ทางเลือกแห่งทางรอดของชุมชนวิถีชา

กรีนทัวริสซึม (Green Tourism) หรือการท่องเที่ยวสีเขียว เป็นกระแสการท่องเที่ยวทางเลือกเพื่อการพัฒนาชนบทและการส่งเสริมการเกษตรอย่างยั่งยืนของประเทศญี่ปุ่น โดยกระตุ้นให้คนเมืองหันมาทำการเกษตรร่วมกับคนชนบทเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือ และแบ่งปัน กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้จึงเป็นลักษณะของจิตอาสา (Volunteerism) เช่น เรียนรู้ การทำนา ช่วยเกษตรกรเก็บใบชา ร่วมกันปลูกผักปลอดสารพิษและนำผลผลิตกลับไปบริโภค การท่องเที่ยวรูปแบบนี้แม้จะเป็นการท่องเที่ยวกระแสรอง แต่เป็นทางเลือกแห่งทางรอดของสังคมที่ภาคเกษตรมีแต่ผู้สูงวัยและขาดแคลนแรงงานรุ่นใหม่ภายในประเทศญี่ปุ่น

เช่นเดียวกับประเทศไทย ซึ่งอนาคตภาคการเกษตรกำลังจะสั่นคลอนด้วยปัญหาเดียวกับญี่ปุ่น จึงควรหันมาให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวในชนบท (Rural Tourism) ให้มากขึ้น เพื่อเชื่อมโยงอุตสาหกรรมเกษตรเข้ากับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว โดยจะช่วยกระตุ้นคนรุ่นใหม่ให้กลับคืนถิ่นฐานภาคเกษตร กรีนทัวริสซึมจึงเป็นมุมมองใหม่สำหรับประเทศไทยในการพัฒนาชุมชนชนบท

กรีนทัวริสซึมในบริบทของประเทศไทย มักนิยามถึง การท่องเที่ยวบนพื้นฐานการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและวิถีวัฒนธรรมที่บริหารจัดการโดยชุมชน (Community-Based Ecotourism) และเชื่อมโยงกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Agritourism) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เป็นเอกลักษณ์ ยกตัวอย่างเช่น การท่องเที่ยวสีเขียว บ้านจอมแจ้ง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ ที่นำเสนอกิจกรรมเรียนรู้เกษตรพอเพียง การท่องเที่ยวเชิงนิเวศในป่าชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมล้านนา เช่น จัดกาดมั่วเพื่อสร้างมูลค่าอาหารพื้นเมืองและอาหารจากคัมเจ้านายฝ่ายเหนือ



Green Tourism

A Choice of Tea Cultivated Communities Revitalization

แนวคิดด้านกรีนทัวริซึมทั้งของญี่ปุ่นและไทย แม้จะแตกต่าง แต่มีความน่าสนใจในการแลกเปลี่ยน-รับ-ปรับ-ใช้ (Exchange – Acceptance – Adaptation – Implementation) สู่การพัฒนาชนบทที่ประสบปัญหาด้านการเกษตร ซึ่งเกิดจากการขาดแรงงานของคนรุ่นใหม่ หนึ่งในประเด็นตัวอย่างนี้พบได้ในชุมชนผู้ผลิตชา อันจะเห็นได้จากการลดลงของพื้นที่การปลูกชาในประเทศไทยและปริมาณการผลิตเนื่องเพื่อบริโภคในบริเวณภาคเหนือของประเทศไทย แนวคิดดังกล่าวจึงเกิดเป็นที่มาของโครงการวิจัยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเกษตรกรผู้ผลิตชารุ่นใหม่ของประเทศไทยกับประเทศญี่ปุ่น ภายใต้ชื่อ “Sustainable Green Tourism Development in the Tea Cultivated Communities of Japan and Thailand” (การพัฒนาการท่องเที่ยวสีเขียวอย่างยั่งยืนในชุมชนวิถีชาในประเทศไทยและญี่ปุ่น) โดยรับงบประมาณสนับสนุนจากศูนย์วิจัยเพื่อการท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยวากายามา (Center for Tourism Research, Wakayama University) จังหวัดวากายามา ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมี ดร. อำนาจ ขาวเครื่องมือ อาจารย์ประจำศูนย์ฯ เป็นผู้ผลักดันโครงการร่วมกับ ดร. ปิยาภรณ์ เชื่อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย โครงการได้คัดเลือกเกษตรกรผู้ผลิตชารุ่นใหม่บ้านห้วยน้ำกั้น อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย จำนวน 3 คน ได้แก่ นายวัชร ยาวีราช นายเอกสยาม งามดี และนายสมพงษ์ เพียรชนะ ซึ่งเป็นแกนนำในการสืบสานการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนของหมู่บ้าน ไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์กับเกษตรกรผู้ผลิตชาในชุมชนตำบลทะวะระ อำเภอมือง จังหวัดนารา ระหว่างวันที่ 16 - 20 ตุลาคม 2560



ภาพที่ 1 ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยแลกเปลี่ยนผู้ผลิตชารุ่นใหม่จากซ้ายไปขวา

1. นายเอกสยาม งามดี
2. ดร.อำนาจ ขาวเครื่องมือ
3. ดร. ปิยาภรณ์ เชื่อมชัยตระกูล
4. นายวัชร ยาวีราช
5. นายสมพงษ์ เพียรชนะ





ภาพที่ 2 เส้นทางท่องเที่ยวโครงการพิพิธภัณฑ์มีชีวิตชุมชนตำบลทะวะระ

ชุมชนตำบลทะวะระ ประกอบด้วย 18 หมู่บ้าน ตั้งอยู่ในเขตปลูกชาบนพื้นที่สูงแห่งแคว้นยามาโตะ ซึ่งได้กลายมาเป็นราชธานีแห่งแรกของญี่ปุ่นในสมัยนารา (พ.ศ. 1253 - 1337) ชาที่ปลูกในพื้นที่แถบนี้จึงเรียกว่า ชายามาโตะ (Yamato Tea) ปัจจุบันพื้นที่ปลูกชาและปริมาณการผลิตลดลง เนื่องจากการแข่งขันของตลาดชาในประเทศเพิ่มขึ้น ความนิยมในการบริโภคชาเขียวของสังคมคนรุ่นใหม่ลดลง และจำนวนเกษตรกรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในขณะที่เยาวชนหันหลังให้กับการเกษตร เพื่อช่วยฟื้นฟูวิถีเกษตรกรรม ทางจังหวัดนารাজึงจัดโครงการพิพิธภัณฑ์มีชีวิต (Living Museum) โดยเปิดบ้านที่เกษตรกรมีความพร้อมรับนักท่องเที่ยวเข้าไปศึกษาเรียนรู้วิถีการเกษตร จำนวน 17 หลัง เข้าร่วมโครงการ เช่น บ้านที่มีโรงงานชา ปลูกชาและผักปลอดสารพิษ บ้านเพาะเห็ดชิตาเกะ บ้านทำสวน แอปเปิ้ลออแกนิก บ้านทอผ้าป่านด้วยกิโบริวน บ้านทำเครื่องจักรสาน บ้านทำเครื่องปั้นดินเผา บ้านที่เปิดเป็นร้านอาหารเกษตรกร (Farmer Restaurant) เป็นต้น โดยเชื่อมโยงบ้านต่างๆ เข้าเป็นเส้นทางท่องเที่ยวแบบกรีนทัวร์ริสซึม เข้ากับแหล่งประวัติศาสตร์และโบราณคดีในพื้นที่ปลูกชาของตำบลด้วยเส้นทางจักรยาน โดยร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชนมีบริการเช่าจักรยานบริเวณ ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2547

นอกจากได้รับการส่งเสริมโดยรัฐบาลญี่ปุ่นแล้ว เกษตรกรได้รวมกลุ่มกันโดยไม่แสวงหาผลกำไร (NPO) ที่ส่งเสริมกิจกรรมของกรีนทัวร์ริสซึม ได้แก่ กลุ่มเนเจอร์ไลท์ (Natural Green Light) ร่วมทำโครงการนักท่องเที่ยวอาสาเพื่อช่วยงานในไร่ชาและงานเกษตรทั่วไป เรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า “ฮาตาเกะ เฮลเปอร์” (Hatage Helper) และกลุ่มทะวะระเนเจอร์ฟาร์ม (Tawara Natural Farm) เป็นกลุ่มเกษตรกรที่ทำเกษตรเป็นงานอดิเรก มีสมาชิกเป็นคนรุ่นเก่าและรุ่นใหม่ ทั้งที่เป็นชาวบ้านและคนทำงานในเมือง ร่วมกันฟื้นฟูวิถีการเกษตรบนพื้นที่ไร่ชาที่ถูกปล่อยทิ้งร้างตามนโยบายการเช่าที่ดินเปล่าประโยชน์ โดยหันมาปลูกชาอินทรีย์ และผักปลอดสารเคมี ส่งผลผลิตขายตรงทั้งทางร้านค้าชุมชน ร้านอาหารเกษตรกร และทางออนไลน์ส่งถึงผู้บริโภคในเมืองต่างๆ



ภาพที่ 3 สาธิตการทำยาไบเมียงให้กับร้านอาหารเกษตรกร “ทะเคนิจิ โนเอ็น”

การแลกเปลี่ยนระหว่างเกษตรกรบ้านห้วยน้ำกินและเกษตรกรชุมชนตำบลทะวะระ เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมที่เข้ากับนิยามของกรีนทัวริซึมในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเน้นปฏิสัมพันธ์และการถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ระหว่างเจ้าบ้านกับนักท่องเที่ยว กิจกรรมเริ่มตั้งแต่การเข้าชมไร่ชา โรงงานชา และเก็บใบชา ณ พื้นที่ปลูกชาออแกนิกของทะวะระเนเจอร์ฟาร์ม จากนั้นเป็นกิจกรรมแลกเปลี่ยนการทำอาหารจากชา ณ ร้านอาหารเกษตรกร “ทะเคนิจิ โนเอ็น” (Takenichi Noen) เกษตรกรไทยแสดงฝีมือการทำยาไบเมียงล้านนาจากใบเมียงหมักของจังหวัดเชียงรายและยอดชาสดของทะวะระ ส่วนเกษตรกรญี่ปุ่นนำเสนอหลายรายการ เช่น ข้าวหุงน้ำชา ใส่ธัญพืช พุดดิ้งชาและเต้าหู้ทอดใบชากุ้งสับ ซึ่งเป็นเมนูอาหารสร้างสรรค์ในการท่องเที่ยว (Creative Food Tourism)

แนวคิดของร้านอาหารเกษตรกร (Farmer Restaurant) มีจุดขายอยู่ที่การไม่มีเมนูอาหารให้นักท่องเที่ยวเลือก นักท่องเที่ยวไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารตามรายการที่ต้องการได้ โดยเกษตรกรจะจัดและสอนให้นักท่องเที่ยวทำถือเป็นเสน่ห์ของการท่องเที่ยวในที่แห่งนี้ แต่ละคอร์สใช้เวลาจนถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้และพูดคุยกับเกษตรกรเกี่ยวกับอาหารที่ทำ จากนั้นมีการสอนเทคนิควิธีการชงชาญี่ปุ่น และเล่นเกมตีหมาทายชื่อชนิดของชาแบบญี่ปุ่นโบราณ นอกจากกิจกรรมเกี่ยวกับชาแล้ว ยังได้เรียนรู้การจัดการท่องเที่ยวโดยเส้นทางจักรยาน การจัดการร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชนโดยเกษตรกร ภายใต้ชื่อ “ทะวะระยะมะซะโตะอิชิบะ” (Tawara Yamasato Ichiba) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเกษตรกรอื่นๆ เช่น ผู้ผลิตเห็ดชิตาเกะ ชาวสวนแอปเปิ้ลของไร่ชา “คุโบต้าโนเอ็น” (Kubota Noen) ซึ่งปลูกแอปเปิ้ลอินทรีย์ เป็นต้น

การแลกเปลี่ยนครั้งนี้ ตัวแทนเกษตรกรไทยที่เป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่บ้านห้วยน้ำกิน ได้นำบทเรียนจากโครงการไปขยายผลต่อชุมชน เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ชาวบ้านและเยาวชนร่วมกันเดินทางพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนวิถีชาต่อไป โดยได้จัดเวทีถอดบทเรียนขึ้นในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2560 โดยมีผู้เข้าร่วมประกอบด้วย ชาวบ้านและเกษตรกร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครู นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร นักวิจัย และสื่อมวลชน

ส่วนเกษตรกรญี่ปุ่นของชุมชนตำบลทะวะระ เกิดความตื่นตัวอย่างมากที่มีนักท่องเที่ยวชาวไทยไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้จุดประกายความคิดของเกษตรกรหลายประการ เช่น ร้านอาหารเกษตรกรคิดที่จะเพิ่มเมนูชายอดชาเขียวสูตรล้านนาเข้าไป เกษตรกรเห็นทิศทางในอนาคตที่จะพัฒนาที่พักแบบโฮมสเตย์ขึ้นในหมู่บ้านเพื่อรับนักท่องเที่ยวชาวไทย ซึ่งมาท่องเที่ยวญี่ปุ่นติดอันดับ 1 ใน 5 ของจำนวนนักท่องเที่ยวเอเชีย

เสน่ห์แห่งความต่างของกรีนทัวริซึมหรือการท่องเที่ยวสีเขียวของทะวะระกับห้วยน้ำกิน ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน-ปรับ-ใช้ที่ยังประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนวิถีชา โดยแนวคิดของคนรุ่นใหม่ที่หวังจะสืบสานมรดกชาที่บรรพบุรุษสร้างรากฐานไว้ให้ยั่งยืนสืบไป แม้อาจจะต้องเปลี่ยนรูปแบบเข้ากับยุคสมัยและกระแสการท่องเที่ยวของโลกก็ตาม หากแต่เป็นทางเลือกแห่งทางรอดและการสืบทอดมรดกของชุมชนวิถีชาอีกด้วย



ภาพที่ 4 เต้าหู้ทอดใบชากุ้งสับ
ตัวอย่างอาหารนำเสนอของเกษตรกรผู้ผลิตชาญี่ปุ่น



ภาพที่ 5 ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน บริหารงานโดยเกษตรกร

คุณวัชร ยาวีราช เป็นทายาทรุ่นที่ 2 ของไร่ชาหยดน้ำค้าง ที่ตั้งอยู่บ้านห้วยน้ำกั้น ต.แม่เจดีย์ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย ได้เล่าให้เราฟังว่าชาที่ห้วยน้ำกั้นจะเป็นชาสายพันธุ์อัสสัมหรือเรียกว่าชาเมี่ยง คุณพ่อทำชามาแล้ว 30 ปี โดยควบคู่ไปกับการทำเมี่ยง (ชาหมัก) คุณพ่อเริ่มทำโรงชาเล็กๆ ด้วยน้ำพักน้ำแรงของท่านเอง ทำชาได้ตามกำลัง เพราะสมัยนั้นความนิยมการทำชาในหมู่บ้านน้อยกว่าการทำเมี่ยง เพราะเมี่ยงมีตลาดรองรับ ซึ่งต่างจากปัจจุบันที่การดื่มชาหรือผลิตภัณฑ์จากชาได้รับการนิยมขึ้นอย่างแพร่หลาย ซึ่งตัวผมเองในฐานะคนรุ่นใหม่ได้เล็งเห็นโอกาสในการขยายตลาดชาและผลิตภัณฑ์ชา ที่เป็นออร์แกนิกที่ไร่ชาหยดน้ำค้างของผมทำอยู่แล้ว แต่ขาดการจัดการและพ่อก็มีอายุมากแล้วเริ่มทำไม่ไหว จึงตัดสินใจกลับบ้านเกิด มาสานต่อกิจการของครอบครัว ซึ่งผมก็คิดว่าคงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยครับ กว่าที่ผมจะตัดสินใจลาออกจากการประจำออกจาก comfort zone ของตัวเอง การใช้ชีวิตในเมืองกลับบ้านขึ้นไปอยู่บนดอย ซึ่งตอนผมกลับมาการติดต่อสื่อสารกับภายนอกยากมาก เพราะไม่มีสัญญาณโทรศัพท์เลย ซึ่งไม่เหมือนปัจจุบันที่สะดวกมากขึ้น

ผมจบด้านวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ ทำงานประจำทั้ง กทม. และเชียงใหม่ มาได้ประมาณ 4 ปี ซึ่งบางทีก็รู้สึกถึงความจำเจของการเป็นมนุษย์เงินเดือน จึงตัดสินใจลาออกงานมาช่วยทางบ้านโดยที่ไม่แน่ใจด้วยซ้ำว่าจะสามารถทำมันออกมาได้ดีหรือไม่ แต่ผมก็ทำให้เต็มที่ครับ เมื่อย้ายกลับมาสานต่อกิจการทำชา ผมเริ่มจากมาช่วยพ่อปรับปรุงโรงชา ขยายโรงงานจัดรูปแบบในการทำชาให้มีระบบการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ได้มาตรฐานและมีคุณภาพ สร้างร้านชา กาแฟ ที่ไร่และตั้งชื่อว่า ไร่ชาหยดน้ำค้าง Tea & Coffee ซึ่งชุมชนบ้านห้วยน้ำกั้นของผม เป็นชุมชนท่องเที่ยวเชิงเกษตรอยู่แล้ว ผมจึงมีความคิดที่อยากจะร่วมพัฒนาหมู่บ้านและเพื่อส่วนรวมควบคู่กับการพัฒนากิจการของครอบครัว ที่ผ่านมา เช่น ได้ติดต่อประสานงานขอสัญญาณโทรศัพท์เข้ามาในหมู่บ้าน ซึ่งไม่มีเลยตั้งแต่ก่อตั้งหมู่บ้านมา 200 กว่าปี และเข้าร่วมกลุ่มทำบ้านพักโฮมสเตย์ และซึ่งประจวบเหมาะกับมีโครงการ Sustainable Green Tourism Development in the Tea Cultivated Communities of Japan and Thailand ที่เข้ามาที่หมู่บ้านห้วยน้ำกั้นของผมพอดี ผมจึงตัดสินใจเข้าร่วมกับโครงการนี้ร่วมกับ พี่ๆ คนรุ่นใหม่ในหมู่บ้านอีก 2 คน เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาหมู่บ้าน

จากที่ได้ร่วมโครงการ Sustainable Green Tourism Development in the Tea Cultivated Communities of Japan and Thailand ซึ่งได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานการจัดการการท่องเที่ยวในชุมชนผลิตชา ณ ประเทศญี่ปุ่น ช่วงเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ณ จังหวัดเกียวโต จังหวัดนารา และจังหวัดวากายาม่า สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ได้เห็นระบบการจัดการด้านการผลิตชาของประเทศญี่ปุ่น ต้นกำเนิดชาญี่ปุ่น การพัฒนาสินค้าของชา การแปรรูปผลิตภัณฑ์จากชาซึ่งมีหลากหลายมากมาย โดยที่บ้านเรายังไม่มีการจัดการที่ดี ดูการจัดจำหน่ายสินค้าให้มีระบบเป็นที่ดึงดูดของนักท่องเที่ยว และได้ชมพื้นที่ปลูกชา โรงงานผลิตในชุมชนต่างๆ การจัดการการท่องเที่ยวเชิงเกษตรของชุมชนทาวาระ นักท่องเที่ยวสามารถปั่นจักรยานศึกษาการจัดการการท่องเที่ยวชุมชน ชมตลาดสินค้าชุมชน แพลงผักอินทรีย์ สวนบลูเบอร์รี่ สวนแอปเปิล สวนชา และดูวิธีการทำเห็ดชิตาเกะ ผมได้ความรู้และแนวทางที่จะนำมาพัฒนาหมู่บ้านห้วยน้ำกั้นของผมมากเลย จากการได้ศึกษาดูงานที่ชุมชนทาวาระแห่งนี้ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจขึ้นทันที และได้เที่ยวดูสถานที่ต่างๆ อีกหลายที่ อาทิ เมืองมรดกโลก ต้นกำเนิดพระพุทธศาสนาในกานัง และได้เข้าพักที่วัดโยชิอิน วัดราชวงศ์สมัยเกียวโต อายุ 900 ปี และพักในรูปแบบ temple stay ซึ่งเป็นครั้งแรกของผมที่ได้พักและนอนในวัดแบบนี้ สามารถนำสิ่งที่เห็นกลับไปพัฒนาโฮมสเตย์ที่หมู่บ้านของผมได้เลยแต่อาจจะเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง

สุดท้ายนี้ ผมต้องขอขอบพระคุณ สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และศูนย์วิจัยเพื่อการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยวากายาม่า จังหวัดวากายาม่า ประเทศญี่ปุ่น ที่เล็งเห็นความสำคัญของผมและหมู่บ้านห้วยน้ำกั้น ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการดีๆ แบบนี้ ผมจะนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาและเผยแพร่ให้กับชุมชนห้วยน้ำกั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์และเห็นผลให้มากที่สุดครับผม



ภาพที่ 6 วัชร ยาวีราช
ทายาทรุ่นที่ 2 ของไร่ชาหยดน้ำค้าง



ภาพที่ 7 ไร่ชาหยดน้ำค้าง Tea & Coffee





ดิษฐวัฒน์ แก้วกาญจนดิษฐ์ (Steven Liu)
Tea and Chinese Cultural Appreciation
Society of Thailand (TCCAST)

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน Talk About Tea ฉบับนี้เราได้รับเกียรติจาก ดร. ดิษฐวัฒน์ แก้วกาญจนดิษฐ์ นายกสมาคมผู้รักษาและวัฒนธรรมจีน มาแชร์ประสบการณ์การเข้าร่วมงานประชุม International Tea Forum 2017 (ITF 2017-国际茶业大会 2017)

เมื่อปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมาผมและคุณเดชา พิทักษ์วาทิตัวแทนไรชาวาวีได้มีโอกาสได้เข้าร่วมงานประชุม International Tea Forum 2017 (ITF 2017-国际茶业大会 2017) ตามคำเชิญของ China Chamber of Commerce of Foodstuffs and Native Produce (CFNA) ซึ่งงานประชุม ITF จะจัดขึ้นตามวาระทุกสองปี ในครั้งนี้ถือเป็นครั้งที่เจ็ดโดยจัดขึ้นที่เมืองเอนชือ (恩施) มณฑลหูเป่ย์ (湖北) เป็นหลัก ในระหว่างวันที่ 25-29 กันยายน 2017 ภายในงานมีตัวแทนจากประเทศต่างๆ 36 ประเทศ เช่น อังกฤษ เยอรมัน อินเดีย ศรีลังกา ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย แคนาดา รัสเซีย ตุรกี มาเลเซีย เป็นต้น โดยประเทศไทยได้เข้าร่วมงานประชุมนี้เป็นครั้งแรกซึ่งตัวแทนจากชาติต่างๆ จะเป็นตัวแทนของสมาคมผู้ค้าชา (Tea trade association) และคณะกรรมการพีชชา (Tea board of committee) นอกจากนี้ยังรวมถึงตัวแทนหน่วยงานต่างๆ ในประเทศจีนซึ่งเกี่ยวกับชา โรงงานชา ไรชา สถาบันวิจัยชาจากมณฑลต่างๆ มหาวิทยาลัยคณะเกษตรเอกพีชชา หน่วยงานการค้า การส่งออก รวมถึงนักข่าวจาก CCTV, ซินหัวและสำนักพิมพ์ท้องถิ่น ซึ่งในงานประชุม ITF 2017 มีจำนวนผู้เข้าร่วมงานประมาณ 1,700 คน



หัวข้อเสวนาในงานมีตั้งแต่ประโยชน์ของชาจากงานวิจัยมากมาย แนวทางการค้าการลงทุนในอุตสาหกรรมชา การส่งออก รวมถึงการปรับใช้นโยบายภาครัฐให้เกิดประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่ถูกฝ่ายให้ความสำคัญมากก็คือ One belt one road ที่จะเชื่อมจีนกับประเทศต่างๆ ในโลกทั้งทางบกและทางทะเลจีนให้ความสำคัญกับเรื่องนโยบายหรือแผนแม่บทในการบริหารประเทศจากส่วนกลางอย่างมาก กล่าวคือเมื่อมีการออกนโยบาย One belt one road ทุกหน่วยงานต้องนำไปปรับใช้ สร้างแผนขึ้นมารองรับ สนับสนุนในทุกภาคส่วนเพื่อขับเคลื่อนประเทศไปในทิศทางเดียวกัน

ผลของการจัดงานประชุมลักษณะนี้ที่เห็นเด่นชัดคือการกระตุ้นการลงทุนและการส่งออกชาของพื้นที่โดยทำให้เกิดสัญญาซื้อขายชาระหว่างโรงงานในพื้นที่กับตัวแทนนักธุรกิจจากต่างประเทศที่เดินทางมาซึ่งซื้อขายกันปริมาณหลายสิบล้านต่อราย เป็นการขยายตลาดชาโดยการนำผู้ซื้อมาพบกับผู้ขายโดยตรง เปิดโอกาสให้กับเกษตรกรและโรงงานชาได้อย่างดี ภายในงานที่กินเวลาหลายวันนั้นทางรัฐบาลเมืองได้นำคณะไปชมไรชา โรงงานชาหลายแห่ง พิพิธภัณฑ์ชา รวมถึงสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญตามเมืองต่างๆ (นอกจากเอนชือยังเดินทางไปยังเมืองชวณเอน, อุ่เฟิงและอีซาง อีกด้วย) โดยตัวแทนของรัฐบาลท้องถิ่นให้การต้อนรับคณะเป็นอย่างดี มีการสอดแทรกการแสดงเชิงวัฒนธรรมเพื่อเผยแพร่วิถีชีวิตความเป็นอยู่และเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ของพื้นที่นั้นๆ เพื่อให้แขกต่างชาติได้ซึมซับและรับรู้เกี่ยวกับชนชาพื้นเมืองมากขึ้น ท้ายที่สุดหน่วยงานหอการค้า (CFNA) ยังพยายามสร้างเครือข่ายโดยใช้คำว่า “We are tea family” (พวกเราเป็นครอบครัวชา) มาเชื่อมโยงตัวแทนจากนานาประเทศเอาไว้สร้างความอบอุ่นใจและความเชื่อมั่นให้กับสมาชิก โดยให้คำมั่นว่าจะช่วยเหลือ แนะนำ ให้ข้อมูลในการส่งออกและนำเข้าผลิตภัณฑ์ชาทุกประเภทเมื่อได้รับการร้องขอจากภาคีสมาชิก ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศสมาชิกแล้วเช่นกัน



สิ่งที่พวกเราได้พบเห็นและได้รับมาจากการเดินทางไปร่วมงานครั้งนี้ที่สำคัญที่สุดก็คือการได้รู้จักกับตัวแทนประเทศต่างๆ ซึ่งมาจากหน่วยงานสมาคมผู้ค้าชา หมายความว่า เป็นผู้ซื้อที่ประเทศเรากำลังต้องการ การที่จะพัฒนามาตรฐานอุตสาหกรรมให้สูงขึ้น ต้องพึ่งพาการส่งออก ไม่เพียงแต่จะทำให้เกษตรกรขายได้ราคาที่ดี ยังทำให้เกิดการปรับปรุงผลิตภัณฑ์ทั้งเรื่องคุณภาพ บรรจุภัณฑ์ การตลาดและอื่นๆ ตามมา ซึ่งปัจจุบันผลจากความร่วมมือนี้เริ่มทำให้มีการซื้อขายชาไทยในลักษณะผลิตภัณฑ์เพื่อการส่งออกมากขึ้นภายใต้กรอบความร่วมมือระหว่างประเทศอันเป็นผลพวงจากการประชุมครั้งนี้

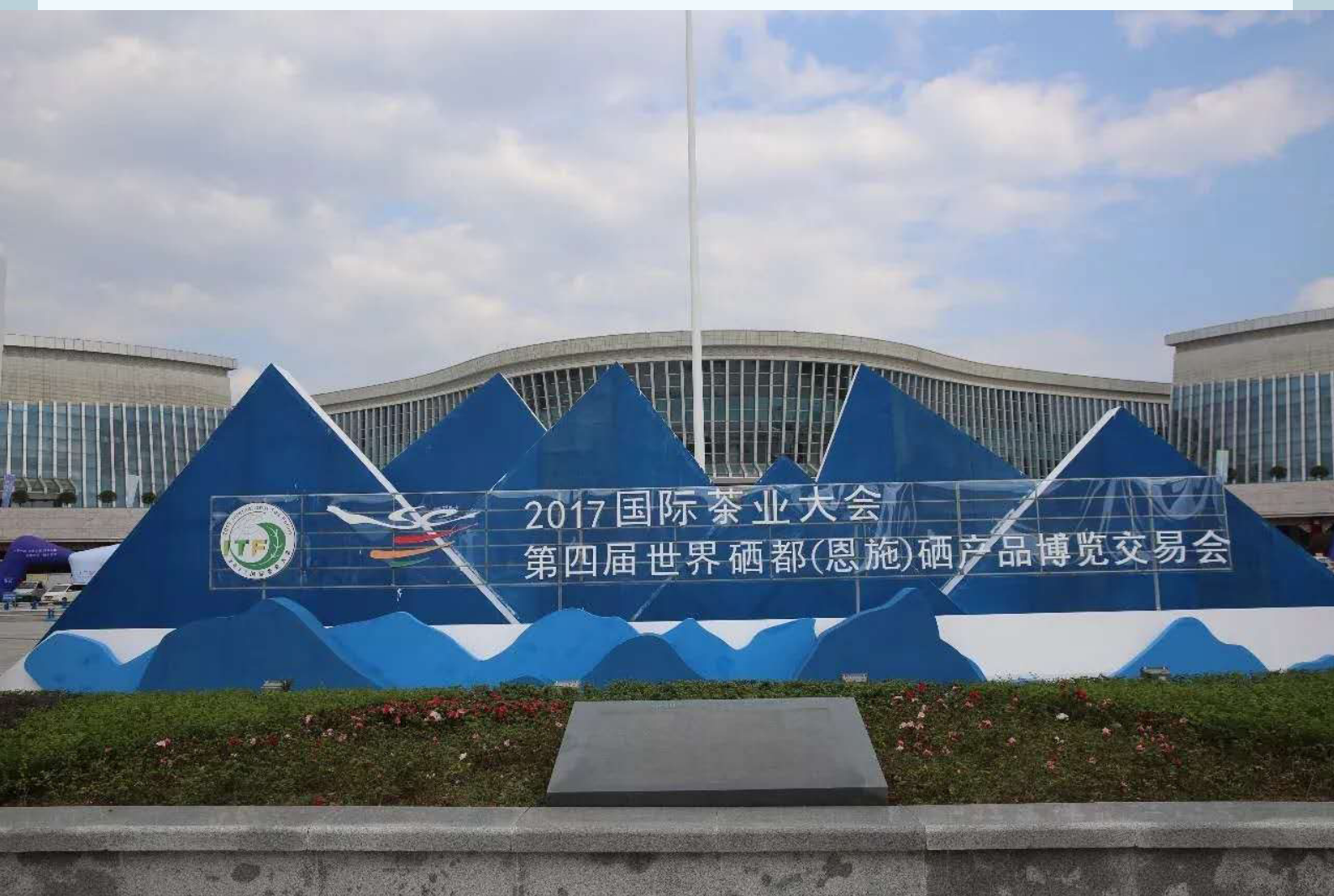
ในเรื่องอื่นๆ ที่ควรนำมาปรับใช้กับประเทศไทยก็คือการพัฒนาอุตสาหกรรมโดยใช้งานวิจัยเป็นพื้นฐาน (Research base development) ในจีนมีสถาบันชามากมายโดยภาครัฐทุ่มเทงบประมาณลงไปปีหนึ่งๆ เป็นพันล้านบาทเพื่อให้เป็นทุนวิจัยทั้งทางด้านการปรับปรุงพันธุ์ชา แก้ปัญหาโรคและแมลง รวมถึงการศึกษาเรื่องสารสำคัญในชา นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงการนำชาไปแปรรูปใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ ปัจจุบันอุตสาหกรรมชาในจีนไม่เพียงเป็นเครื่องดื่มเท่านั้นแต่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมยา อุตสาหกรรมสิ่งทอ และอื่นๆ ที่เป็นนวัตกรรมมากมายซึ่งเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้เกิดขึ้นกับชา ดังนั้นความหมายของชาในจีนไม่เพียงแต่จะเป็นเครื่องดื่มเท่านั้น ยังครอบคลุมไปถึงของกิน ของใช้หรือการจัดแสดงงานทางศิลปวัฒนธรรม อุตสาหกรรมและนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์อีกด้วย ซึ่งประเทศไทยเองก็มีสถาบันชาที่มีหน้าที่ศึกษาวิจัยพืชชา หากภาครัฐอยากจะส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมชาในแนวทางนี้ก็ควรให้ความสำคัญกับสถาบันชาให้มากขึ้น

แม้ว่าทางราชการพยายามจะยกจังหวัดที่เพาะปลูกชาขึ้นมากอย่างเชียงรายหรือเชียงใหม่ขึ้นเป็นเมืองแห่งชาก็ตาม แต่ยังไม่ครบองค์ประกอบในการสนับสนุนเมืองชาอย่างแท้จริง ในจีนนั้นเมืองแห่งชา นอกจากปลูกชา ผลิตใบชาแล้วยังต้องมี “การท่องเที่ยวที่เกี่ยวกับชา” (Tea tourism) ควบคู่กันไป โดยมีจุดสนใจอย่างพิพิธภัณฑชาเพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้เชิงประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ไม่เพียงจัดแสดงให้ชาวต่างชาติเที่ยวชมเท่านั้น พิพิธภัณฑชา ยังเป็นการรวบรวมองค์ความรู้และแรงบันดาลใจให้กับคนทำชาในพื้นที่และคนรุ่นใหม่อีกทางหนึ่ง ซึ่งในพิพิธภัณฑชาหูเป่ยนอกจากจะจัดแสดงประวัติศาสตร์เกี่ยวกับชาท้องถิ่นแล้วยังมีศูนย์กระจายสินค้าชา โดยความร่วมมือของโรงงานชาต่างๆ ในพื้นที่ เพื่อเปิดโอกาสจำหน่ายสินค้าให้กับนักท่องเที่ยวหรือนักธุรกิจที่เข้ามาเยี่ยมชม สิ่งเหล่านี้บ้านเรายังไม่มี การใช้แนวทางการท่องเที่ยวเพื่อผลักดันอุตสาหกรรมชาไม่เพียงแต่ในจีนที่ประสบความสำเร็จอย่างมากในประเทศอื่นๆ เช่น ศรีลังกา รัสเซียหรือทางยุโรปเองก็ให้ความสำคัญกับแนวทางนี้เช่นกัน ภาครัฐควรสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องนี้



โรงงานชาที่ได้เข้าไปเยี่ยมชมมาทั้งหมดนั้นได้รับเครื่องหมายมาตรฐานที่ทั่วโลกยอมรับ มีการจัดการโรงงานที่ดี สะอาด ปลอดภัย โดยรัฐให้การสนับสนุนทั้งเงินทุนและการถ่ายทอดเทคโนโลยี เมื่อหันมามองอุตสาหกรรมชาบ้านเราในส่วนที่เป็นโรงงานที่อยู่ตามดอยสูง แทบทุกแห่งแม้แต่จะยื่นขอรับเครื่องหมายมาตรฐานก็ยังไม่ทำได้เพราะมีข้อจำกัดเรื่องสิทธิในการครอบครองที่ดินที่ตั้งโรงงานอยู่ เรื่องนี้สำคัญมากถ้าหากเราจะพัฒนาอุตสาหกรรมชาอย่างจริงจังต้องรีบแก้ไข ตัวมาตรฐานก็เช่นกัน กล่าวคือมาตรฐานของไทย ไม่มีใครรู้จักหรือยอมรับ สิ่งสำคัญในตลาดชาโลกคือผู้ซื้อพยายามหาสินค้าชาที่ปลอดภัย สามารถเชื่อถือได้จริง ดังนั้นการตรวจวิเคราะห์จึงมีความสำคัญเพราะนี่เป็นใบเบิกทางในการส่งสินค้าไปจำหน่ายในต่างประเทศ หรือหากภาครัฐไม่พยายามสร้างมาตรฐานมากมายที่ตนเองมีให้เกิดการยอมรับก็ต้องพยายามลดภาระของเกษตรกรในเรื่องการขอรับการตรวจวิเคราะห์ตามมาตรฐานเช่น USDA เพื่อเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรอีกทางหนึ่ง

ชาไทยจะพัฒนาไปได้ก็ต้องอาศัยแรงกำลังของภาคเอกชนเป็นหลัก ดังนั้นทุกไร่ชา โรงงานชาโดยเฉพาะขนาดกลางถึงขนาดย่อม จะต้องปรับตัว สร้างมาตรฐานผลิตภัณฑ์ที่สูงกว่าเดิมขึ้นมา มุ่งเป้าเพื่อส่งออก พยายามเสาะหาพันธมิตรทางธุรกิจ แล้วรวมกลุ่มกัน โดยเฉพาะกับกลุ่มคนรุ่นใหม่ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปพร้อมกัน ขยายตลาดให้กว้างขวางขึ้น ซึ่งหากทำได้ผมเชื่อมั่นว่าภาพรวมของอุตสาหกรรมชาไทยในอนาคตจะต้องดีกว่าที่เป็นอยู่อย่างแน่นอน



สามารถติดตามบทความประกอบได้จาก

<http://www.mofcom.gov.cn/article/huiyuan/xuehuidongtai/201710/20171002654387.shtml>

<http://steventearoom.blogspot.com/>

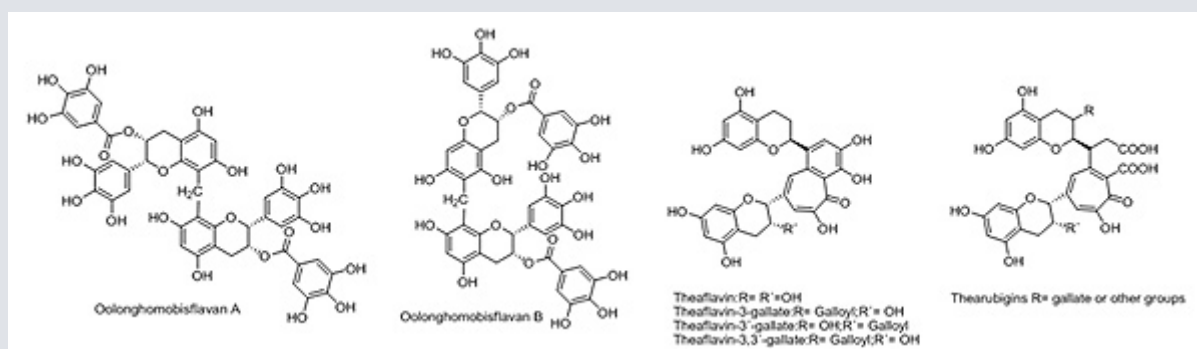


ปัจจุบันกระแสดื่มชาเพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้บริโภคสนใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้นซึ่งผลิตภัณฑ์ชาที่มีอยู่หลายประเภท แต่ละประเภทก็มีคุณสมบัติต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ที่น่าสนใจและมีคุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพชนิดหนึ่ง คือ ชาอู่หลง ซึ่งเกิดจากการบ่มแบบกึ่งหมัก ประกอบไปด้วยสารพฤกษเคมีต่างๆ หลากหลายชนิด (ตารางที่ 1) โดยสารสำคัญหลักที่พบในชาอู่หลง คือสาร Oolong Tea polymerized-phenols หรือ OTPP ซึ่งพบได้ในชาอู่หลงเท่านั้น สำหรับ OTPP เป็นกลุ่มสารโพลีฟีนอลที่เกิดจากสารกลุ่มคาเทชิน อันเนื่องมาจากกระบวนการกึ่งหมักของใบชา โยมิเอนไซม์โพลีฟีนอลออกซิเดสและความร้อนจากกระบวนการผลิตชาเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา สารกลุ่มนี้มีความสำคัญต่อการลดและควบคุมปริมาณไขมันในร่างกาย รวมทั้งส่งผลต่อ สี กลิ่นและรสชาติเฉพาะตัวของชาอู่หลง โดยปริมาณสารจะแตกต่างกันตามระดับของกระบวนการหมัก และมักพบอยู่ในช่วง 8-85% ตัวอย่างสารในกลุ่มนี้ได้แก่ สารกลุ่มไดเมอร์ริคคาเทชิน (Dimeric catechins) เช่น Oolonghomobisflavan A และ B สารกลุ่มทีเอฟลาวิน (Theaflavins) และ ทีเอรูบิจิน (Thearubigins) ดังแสดงในรูป

ตารางที่ 1 สารสำคัญชนิดต่างๆ ในชาอู่หลง

ชนิดของสารพฤกษเคมี	ปริมาณ (mg/100 ml)
Oolong Tea Polymerized Polyphenols (OTPP)	33.65
Epigallocatechin gallate	25.73
Caffeine	23.51
Epigallocatechin	16.14
Gallocatechin	6.68
Epigallocatechin gallate	5.73
Epicatechin	5.08
Gallic acid	2.19
Gallocatechin gallate	1.85
Catechin	1.65
Catechin gallate	0.60

ที่มา; Rong-rong, H. et al., 2009



ภาพที่ 1 โครงสร้างของสารโพลีฟีนอลที่เกิดการพอลิเมอไรเซชัน (Oolong Tea polymerized-polyphenols, OTPP)

ที่มา : Rong - rong, H. et al., 2009

ในปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ OTTP ในด้านการควบคุมระดับไขมันในร่างกาย พบว่า OTTP สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปส ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เกี่ยวกับการดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็ก นอกจากนี้มีรายงานว่าเมื่อรับประทานอุหล่งที่อุดมด้วยสาร OTTP หลังรับประทานอาหารจะช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างมีนัยสำคัญ เพิ่มการขับไขมันออกทางอุจจาระ และยังมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน โดยมีรายงานพบว่า สามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าชาเขียวถึง 2 เท่า

จากการศึกษาวิจัยทางคลินิกแสดงให้เห็นคุณประโยชน์ของชาอุหล่งต่อสุขภาพในแง่ต่างๆ ได้แก่ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Kuroda Y et al. 1999; Siddiqui LA et al. 2004) ลดระดับไขมันในเลือด (Rong-rong H. et al., 2009) ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (Hosoda K. et al., 2003) ลดความดันโลหิต (Yang TT. Koo MW. 2000) ป้องกันโรคอ้วน (Han LK. et al. 1999; Rumpler W. et al., 2001; Komatsu T. et al., 2003) รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (Yang TT & Koo MW. 1997)

สารประกอบหลัก OTTP ในชาอุหล่ง มีคุณสมบัติทำให้ชาอุหล่งลดความอ้วนได้อย่างไร?

1. ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปส

สารกลุ่ม OTTP ซึ่งเป็นสารประกอบหลักในชาอุหล่งนั้น มีรายงานวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปสจากตับอ่อน ซึ่งเป็นเอนไซม์สำคัญที่ช่วยทำให้เกิดการดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็ก โดย OTTP สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ชนิดนี้ได้มากกว่า EGCG ที่เป็นสารออกฤทธิ์หลักในชาเขียว

2. ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (อนุภาคไขมันชนิดหนึ่ง)

จากการศึกษาพบว่า OTTP สามารถยับยั้งการดูดซึมไตรกลีเซอไรด์ในระบบ

3. ลดการดูดซึมไขมัน

การตรวจวัดระดับไขมันทางอุจจาระ (Fecal lipid excretion) เป็นทางหนึ่งในวิธีการสำคัญที่ใช้ตรวจสอบการดูดซึมไขมันจากอาหารได้ โดยจากการศึกษาวิจัยของ Hsu TF และคณะได้ศึกษาแบบ Double-blind placebo-controlled crossover design พบว่า การดื่มชาอุหล่งปริมาณ 750 ml ซึ่งมีสาร OTTP ประมาณ 200 mg ช่วยเพิ่มการขับไขมันออกทางอุจจาระได้ (Hsu TF et al., 2006)

4. เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกายมากขึ้น

นอกจากชาอุหล่งจะช่วยยับยั้งการดูดซึมไขมัน ทำให้มีการขับไขมันออกทางอุจจาระเพิ่มขึ้นแล้ว ชาอุหล่งยังช่วยกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม และเพิ่มการเผาผลาญไขมันทำให้มีการใช้พลังงานภายในร่างกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงได้ (Han LK. Et al., 1999; Rumpler w. et al., 2001; Komatsu T. et al., 2003) จากการศึกษารวมของ Rumpler W และคณะ พบว่าการดื่มชาอุหล่ง ทำให้อัตราการสลายไขมัน (Fat oxidation) เพิ่มขึ้นถึง 12% (Rumpler W. et al., 2001) สอดคล้องกับการศึกษาของ Komatsu T. และคณะ พบว่าการดื่มชาอุหล่งสามารถเพิ่มค่าการใช้พลังงานภายในร่างกาย (Energy Expenditure) ได้มากขึ้น 10% (Komatsu T. et al., 2003)



การศึกษาวิจัยทางคลินิกหลายการศึกษาแสดงให้เห็นผลของการดื่มชาอู่หลงต่อการลดความอ้วนในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน การศึกษาของ Rong-rong H และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลงวันละ 8 กรัม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า 1 กิโลกรัม ไขมันสะสมในร่างกายลดลง 12% และมีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวที่ลดลง (Rong-rong H et al., 2009) การศึกษาของ Junichi N และคณะ ทำการศึกษาแบบ Randomized double-blind placebo-controlled study พบว่า การดื่มชาอู่หลงที่มี OTPP ปริมาณสูง (OTPP 70 mg/350 ml) เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ช่วยให้อาหารไขมันในช่องท้อง (Visceral fat) ลดลง โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ (Junichi N. et al., 2007) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Maekawa T. และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลงทำให้น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกายมวลไขมันในร่างกาย ไขมันในช่องท้อง เส้นรอบวงเอว เส้นรอบวงสะโพก และความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังลดลง และมีความปลอดภัยในการบริโภค (Maekawa M et al., 2011) สอดคล้องกับการศึกษาของ Nakamura J. และคณะ พบว่าการดื่มชาอู่หลง สามารถไขมัน ไขมันสะสมในช่องท้อง และขนาดรอบวงเอว (Nakamura J. et al., 2008) ดังนั้นการดื่มชาอู่หลงจึงน่าจะมีประสิทธิภาพ ในการป้องกันและบำบัดภาวะอ้วนลงพุง หรือ Metabolic syndrome ได้ อย่างไรก็ตาม ข้อควรระวังในการดื่มชาอู่หลง รวมทั้งชาชนิดอื่นๆ คือ สารแทนนิน ที่ทำให้ชามีรสฝาด อาจขัดขวางการดูดซึมเกลือแร่และทำให้ท้องผูกได้ ดังนั้นไม่ควร ดื่มชาที่มีรสฝาดมากๆ นอกจากนี้ชายังมี คาเฟอีน เป็นส่วนประกอบ จึงอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ไวต่อคาเฟอีน อาจทำให้ ใจสั่น นอนไม่หลับ และความดันโลหิตเพิ่มขึ้นได้

ทั้งนี้ การป้องกันหรือลดความอ้วนที่ดีนั้น ควรเป็นแบบองค์รวม ผสานร่วมกันทั้งการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะทำให้สุขภาพดีได้อย่างยาวนาน

ขอขอบคุณข้อมูลอ้างอิง

- Han, L.K., Takaku, T., Li, J., Kimura, Y., Okuda, H. (1999). Anti-obesity action of oolong tea. *Int J ObesRelatMetabDisord*, 23, 98-105.
- Hosoda, K., Wang, M.F., Liao, M.L., Chuang, C.K., Iha, M., Clevidence, B., et al. (2003). Antihyperglycemic effect of oolong tea in type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 26, 1714-1718.
- Hsu, T.F., Kusumoto, A., Abe, K., Hosoda, K., Kiso, Y., Wang, M.F., Yamamoto, S. (2006). Polyphenol-enriched oolong tea increases fecal lipid excretion. *Eur J ClinNutr*, 60(11), 1330-1336.
- Junichi, N., Takanori, T., Keiichi, A., et al. (2007). *JpnPharmacolTher*, 35, 661-671.
- Komatsu, T., Nakamori, M., Koomatsu, K., Hosoda, K., Okamura, M., Toyama, K., et al. (2003). Oolong tea increases energy metabolism in Japanese females. *J Med Invest*, 50, 170-175.
- Kuroda, Y., Hara, Y. (1999). Antimutagenic and anticarcinogenic activity of tea polyphenols. *Mutat Res*, 436, 69-97.
- Maekawa, M., Teramoto, T., Nakamura, J., et al. (2011). Effect of long-term Intake of “KURO-Oolong tea OTPP” on body fat mass and metabolic syndrome risk in over weight volunteers. *JpnPharmacolTher*, 39, 889-900.
- Nakamura, J., Abe, K., Ohta, H., Kiso, Y. (2008). Lowering Effects of the OTPP (Oolong Tea Polymerized Polyphenols) Enriched Oolong Tea (FOSHU “KURO-Oolong Tea OTPP”) on Visceral Fat in Over Weight Volunteers. *JpnPharmacolTher*, 36(4), 65-73.
- Rong-rong, H., Ling, C., Bing-hui, L., Yokichi, M., Xin-sheng, Y., Hiroshi, K. (2009). Beneficial effects of oolong tea consumption on diet-induced overweight and obese subjects. *Chin J Integr Med*, 15(1), 34-41.
- Rumpler, W., Seale, J., Clevidence, B., Judd, J., Wiley, E., Yamamoto, S., et al. (2001). Oolong tea increase metabolic rate and fat oxidation in men. *J Nutr*, 131, 2848-2852.
- Siddiqui, I.A., Afaq, F., Adhami, V.M., Ahmad, N., Mukhtar, H. (2004). Antioxidants of the beverage tea in promotion of human health. *Antioxid Redox Signal*, 6, 571-582.
- Yang, T.T., Koo, M.W. (1997). Hypocholesterolemic effects of Chinese tea. *Pharmacol Res*, 35, 505-512.
- Yang, T.T., Koo, M.W. (2000). Chinese green tea lowers cholesterol level through an increase in fecal lipid excretion. *Life Sci*, 66, 411-423.



ที่กรองชา (INFUSER)

ที่กรองชาทำให้เลือกหลากหลายรูปแบบ หลายขนาด และเป็นอุปกรณ์ที่ใช้กันระหว่างใบชากับน้ำร้อน เมื่อชงชาเสร็จเราก็สามารถแยกน้ำชาและใบชาออกจากกันได้โดยเอาตัวกรองออกซึ่งการชงชาที่ต่างมีอุปกรณ์หลายอย่างทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับที่กรองชา หากเริ่มชงชา อุปกรณ์ที่ขาดไปไม่ได้เลยก็คือที่กรองชา ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุดและมีราคาที่ไม่แพงอีกด้วย วันนี้เรามาทำความรู้จักที่กรองชาแบบต่างๆ กันว่ามีลักษณะอย่างไร และใช้งานกันอย่างไร

ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลง มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยมากขึ้น มีนวัตกรรม และอุปกรณ์เครื่องชงชาแบบใหม่ ที่ทำให้การชงชาเป็นเรื่องที่ง่ายมากขึ้น เช่น ตะกร้ากรองชาที่เกาะกับแก้วชา หรือตะแกรงกรองชาที่ตั้งไว้บนขอบแก้ว เพื่อใช้กรองน้ำชาที่ไหลออกจากกาน้ำชาไหลผ่านตะแกรงลงไปในแก้ว โดยที่ตะแกรงกรองจะดักใบชาที่ออกมาจากกาน้ำชา ซึ่งตะแกรงกรองแบบนี้จะทำมาจากสแตนเลสสตีลและมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ และอีกวิธีหนึ่งก็คือการใช้ถุงกระดาษกรองแบบใช้แล้วทิ้ง ซึ่งเป็นวิธีที่ประหยัด เต็มชาโดยนำชาที่ต้องการใส่ลงไปลงในถุง ก็จะได้ชาชงซึ่งสามารถทำเองได้ ถุงกระดาษเหล่านี้บางครั้งก็มาพร้อมกับด้ายเหมือนชาทั่วไป ในขณะที่บางถุงก็มีรูปทรงหลากหลาย เช่นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ทรงสูง รูปทรงสามเหลี่ยม หรือรูปทรงสัตว์ต่างๆ โดยที่ด้านบนออกแบบมาเพื่อให้เกาะกับขอบแก้ว ซึ่งสามารถขยับไปมาในแก้วได้ง่ายและช่วยในการชงชา เพราะจะไม่มีน้ำหยดเมื่อยกถุงชาขึ้นมา



ภาพที่ 1 ที่กรองชา



แก้วชาพร้อมตัวกรอง (INFUSER MUGS)

มีลักษณะเป็นแก้วพร้อมกับตัวกรอง โดยออกแบบให้มีตะกร้ากรองชาอยู่ด้านในซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากเพราะเหมาะสำหรับการชงชาดื่มในปริมาณที่ไม่มาก และไม่ต้องยุ่งยากกับการนำชาไปต้กับเตาแรงชา ซึ่งตัวแก้วนั้นจะมีตัวกรองชาวางอยู่ตรงขอบแก้วและมีฝาปิด ซึ่งตัวกรองนี้ใช้งานได้เหมือนตัวกรองชาทั่วไป แต่คุณลักษณะที่ดีของมันคือฝาปิดที่ช่วยรักษาอุณหภูมิให้น้ำร้อนอยู่ตลอดเวลา โดยสามารถเปลี่ยนไปเป็นจานรองตัวกรองชาได้เมื่อยกออก ซึ่งแก้วพร้อมตัวกรองชาเป็นนวัตกรรมที่ค่อนข้างใหม่และเหมาะสมมาก สำหรับการใช้งานในสถานที่ เช่น สำนักงาน ที่ทำงาน หรือที่ๆ ไม่สามารถหากลั่นน้ำชาได้



ภาพที่ 2 แก้วชาพร้อมตัวกรอง

ขวดสุญญากาศ (VACUUM FLASKS)



ภาพที่ 3 ขวดสุญญากาศ
ที่มา : www.kaideepremium.com/?product=kf001

เป็นอีกนวัตกรรมทางเลือกหนึ่งก็คือ ขวดสุญญากาศพร้อมที่กรองชาในตัว ซึ่งขวดสุญญากาศนี้ถูกใช้เพื่อเก็บน้ำชาที่ชงเสร็จแล้ว หรือไว้เก็บน้ำร้อนสำหรับใช้ชงชา โดยขวดสุญญากาศเหมาะสำหรับใช้ชงชา ในช่วงเวลาเดินทางไปด้วยกันได้ใ้ในอุปกรณ์เดียว และยังช่วยเก็บรักษาอุณหภูมิให้กับน้ำชาให้ร้อนอยู่ได้นานหลายชั่วโมง ซึ่งสามารถชงชาทิ้งไว้ ขณะทำงานหรือขณะขับรถได้อีกด้วย

ขอขอบคุณแหล่งที่มาของข้อมูล

สมิธ, คริสตี้. World atlas of tea. กรุงเทพฯ : บลู สกาย บุ๊คส์, 2560. 240 หน้า.

ขอขอบคุณแหล่งที่มาของรูปภาพ

<http://www.kaideepremium.com/?product=kf001>





ประโยชน์ของสารสกัดจากชาเพื่อสุขภาพ

อ้างอิงบทความของ Arlene Semeco
Healthline.com

แปลโดย ศิริกานต์ ภัคดี

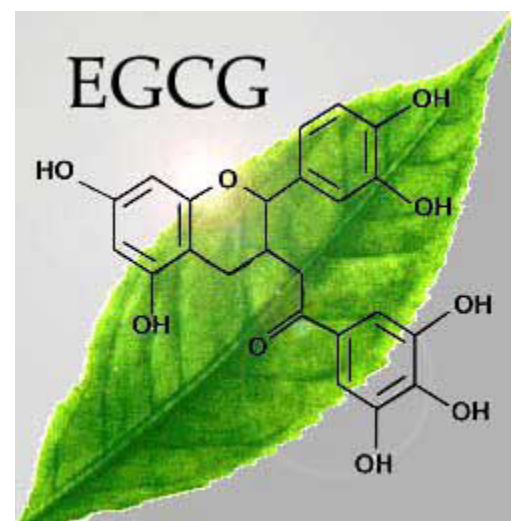
สารสกัดชาเขียวต่อสุขภาพ

ทุกวันนี้ไม่ว่าหันไปมองทางไหนจะพบว่าหลายคนนิยมดื่มชาเขียวมากยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากรสชาติถูกปากแล้ว อาจเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับคนที่รักสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีสารสกัดชาเขียว ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีองค์ประกอบในชาเขียวเข้มข้น สารสกัดชาเขียว 1 เม็ดอาจเทียบเท่าการดื่มชาเขียวหลายๆ แก้ว ทั้งนี้สารสกัดชาเขียวยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ตับ และสมอง รวมไปถึงส่งผลดีต่อสุขภาพผิว อีกทั้งมีคุณสมบัติลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้สารสกัดชาเขียวมีคุณสมบัติสามารถลดน้ำหนักได้ ซึ่งผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลายๆ ยี่ห้อจะมีส่วนผสมของสารสกัดชาเขียวเป็นหลัก เรามาดู 10 คุณประโยชน์ของสารสกัดชาเขียวต่อสุขภาพว่ามีอะไรบ้างนะคะ

1. สารสกัดชาเขียวมีคุณสมบัติของการต้านอนุมูลอิสระสูง

สารสกัดชาเขียวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในปริมาณที่สูง โดยสารต้านอนุมูลอิสระ ทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดการริ้วรอยและโรคภัยต่างๆ Polyphenol antioxidants หรืออาจเรียกว่า คาเทชิน เป็นสารหลักที่มีอยู่ในสารสกัดชาเขียว โดยเฉพาะกลุ่มคาเทชิน epigallocatechin gallate (EGCG) เป็นสารที่มีการวิจัยว่ามีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

จากการศึกษาวิจัยหลายๆ งานเกี่ยวกับสารสกัดชาเขียว มีผลการรายงานในทิศทางเดียวกัน พบว่าสารสกัดชาเขียวสามารถเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระในร่างกายได้ และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ จากตัวอย่างการศึกษาในคนอ้วน 35 คน ได้รับสารสกัดชาเขียวปริมาณ 870 มิลลิกรัม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าในเลือดของผู้ถูกทดสอบมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.2 - 2.5 $\mu\text{mol/L}$ จะเห็นได้ว่าสารสกัดชาเขียวมีคุณสมบัติเด่นในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากเซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ



ภาพที่ 1 Epigallocatechin Gallate (EGCG)
สารหลักที่มีอยู่ในสารสกัดชาเขียว

ที่มา ; <https://www.souviatea.com/blog>



2. สารสกัดชาเขียวช่วยสุขภาพของหัวใจแข็งแรง

ผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า การเกิดความดันในกระแสโลหิตมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ โดยเพิ่มการสะสมปริมาณไขมันในเส้นเลือดส่งผลให้กระตุ้นการอักเสบและการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดแดง โดยสารต้านอนุมูลอิสระในสารสกัดชาเขียวสามารถช่วยลดการอักเสบการลดความดันในกระแสเลือดได้ ซึ่งการยับยั้งไม่ให้เซลล์จับกับไขมันส่งผลให้ลดปริมาณไขมันในกระแสเลือดได้

จากการศึกษาในคนอ้วนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 56 คน เมื่อได้รับสารสกัดชาเขียวในปริมาณ 379 มิลลิกรัมเป็นประจำทุกวัน เป็น 3 เดือน พบว่าสารสกัดชาเขียวสามารถลดความดันความดันโลหิตในผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสามารถลดปริมาณไขมันประเภท ไตรกลีเซอไรด์ และปริมาณ cholesterol ทั้งหมด และ LDL cholesterol ในเลือดได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในคนที่มีสุขภาพดีจำนวน 33 คน ที่ได้รับสารสกัดชาเขียวทุกวันในปริมาณ 250 มิลลิกรัมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า สามารถลดปริมาณ cholesterol ทั้งหมด 3.9 % และลด LDL cholesterol ในเลือดได้ถึง 4.5 %

จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นว่าสารคาเทชินในชาเขียวสามารถช่วยลดความดันและระดับไขมันในกระแสเลือด ส่งผลให้สุขภาพของหัวใจแข็งแรง จึงไม่น่าแปลกใจที่เหล่าคนรักสุขภาพจะหันมาดื่มชาเขียวมากขึ้น

3. สารสกัดชาเขียวดีต่อสมอง

คุณสมบัติสารต้านอนุมูลอิสระในสารสกัดชาเขียว โดยเฉพาะ epigallocatechin gallate (EGCG) ที่สามารถป้องกันไม่ให้สมองถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและสมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน และโรคทางจิตเวช อีกทั้งยังมีรายงานพบว่าสารสกัดชาเขียวช่วยลดการทำงานของกลุ่มโลหะหนัก เช่น เหล็กและทองแดง ซึ่งเป็นตัวที่ทำลายเซลล์สมอง

จากการศึกษาผู้ที่ดื่มชาที่มีส่วนผสมของสารสกัดชาเขียว ปริมาณ 27.5 กรัม เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน เมื่อประเมินผลโดยทดสอบการทำงานของสมอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับสารสกัดชาเขียวมีระบบการทำงานของสมองและมีประสิทธิภาพการทำงานดีกว่ากลุ่มควบคุม จึงชี้ให้เห็นว่าสารสกัดชาเขียวส่งผลที่ดีต่อสุขภาพสมองและระบบความจำ รวมทั้งสามารถช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง



ภาพที่ 2 สารสกัดชาเขียว

ที่มา ; <https://www.mrsupplement.com.au/is-green-tea-extract-toxic>



4. สารสกัดชาเขียวช่วยในการลดน้ำหนัก

นอกจากในสารสกัดชาเขียวจะมีปริมาณคาเทชินสูงแล้ว ยังพบว่ามีส่วนประกอบของคาเฟอีน ซึ่งทั้งคาเทชินและคาเฟอีนส่วนมีคุณสมบัติในการช่วยลดน้ำหนัก โดยควบคุมการทำงานของฮอร์โมน และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย กระบวนการเผาผลาญพลังงานเป็นกระบวนการที่ร่างกายผลิตและปล่อยพลังงานความร้อนออกมาเมื่อร่างกายต้องย่อยอาหารที่บริโภคเข้าไป จึงเป็นการสูญเสียพลังงานของร่างกายทางหนึ่งด้วย ซึ่งการบริโภคชาเขียวสามารถช่วยให้ลดน้ำหนักได้

การศึกษาโดยให้ผู้ได้รับแคปซูลที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน สารสกัดชาเขียว (EGCG) และสารสกัดกัวรานาก่อนมื้ออาหาร หลังจากนั้นทำการวัดการเผาผลาญพลังงาน พบว่าภายใน 24 ชั่วโมงผู้ได้รับสารสกัดชาเขียวสามารถเผาผลาญพลังงานได้โดยเฉลี่ยมากกว่า 179 แคลอรี เช่นเดียวกับการศึกษาในชายสุขภาพดีจำนวน 10 คน พบว่าสามารถเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น 4% หลังจากได้รับสารสกัดชาเขียวที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน 50 มิลลิกรัม และ EGCG 90 มิลลิกรัม จะเห็นว่าสารสกัดชาเขียวสามารถช่วยลดน้ำหนัก โดยการเพิ่มกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย จึงไม่น่าแปลกใจที่ชาเขียวมักถูกเลือกเป็นเครื่องดื่มอันดับต้นๆ ในการควบคุมน้ำหนัก

5. สารสกัดชาเขียวช่วยลดภาวะการอักเสบในตับ

คาเทชินในสารสกัดชาเขียว สามารถช่วยบรรเทาอาการอักเสบของโรคภาวะไขมันพอกตับ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในรูปของ Triglyceride อยู่ในเซลล์ตับ โดยที่คนๆ นั้นไม่ได้ดื่มสุรา ซึ่งทางการแพทย์เรียกภาวะนี้ว่า Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)

การศึกษาในผู้ป่วยโรค NAFLD จำนวน 80 คน ให้ได้รับสารสกัดชาเขียว 500 มิลลิกรัม เป็นประจำทุกวัน ในระยะช่วงการทดลอง 90 วัน เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับสารสกัดชาเขียวสามารถลดระดับเอนไซม์ของตับ (เอนไซม์ตับสูงจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าตับเกิดการอักเสบ/ตับอักเสบ หรือเกิดโรคตับ) อีกการศึกษา โดยให้ผู้ป่วย NAFLD ดื่มชาเขียว 700 มิลลิตร ที่มีส่วนผสมของคาเทชิน 1 กรัมในเครื่องดื่มเป็นประจำทุกวันในระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าผู้ดื่มชาเขียวที่มีส่วนผสมของคาเทชินอยู่มีปริมาณไขมันที่ตับลดลง และลดการเกิดตับอักเสบลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตามระดับของสารสกัดชาเขียวที่ได้รับควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจเกิดอันตรายต่อตับได้เช่นกัน

6. สารสกัดชาเขียวช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

สารต้านอนุมูลอิสระในสารสกัดชาเขียวโดยเฉพาะสาร EGCG เป็นสารสร้างความสมดุลให้กับเซลล์ในร่างกาย ลดโอกาสในการเกิดเซลล์มะเร็ง จากการศึกษานี้ในผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ได้รับสารสกัดชาเขียว 600 มิลลิกรัม เป็นประจำทุกวันในระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ป่วยลดโอกาสเกิดเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมากได้ ยังมีรายงานเพิ่มเติมว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับสารสกัดชาเขียวมีโอกาสที่เกิดเซลล์มะเร็งเพียง 3% ขณะที่ในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้รับสารสกัดชาเขียวมีโอกาสที่เกิดเซลล์มะเร็งมากถึง 30% สารสกัดชาเขียวมีประโยชน์ต่อการรักษาสมดุลของเซลล์ในร่างกาย จึงสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ และเป็นเรื่องที่ควรจะมีศึกษาและวิจัยเรื่องนี้ต่อไป



7. สารสกัดชาเขียวดีต่อผิวหนัง

ความนิยมในการนำสารสกัดชาเขียวมาช่วยในการดูแลบำรุงผิว ทั้งในรูปแบบการกินเสริมร่วมกับอาหาร หรือผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ โดยผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในท้องตลาดที่มักจะมีส่วนผสมของสารสกัดชาเขียวเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากการศึกษาของนักวิจัยหลายๆ แห่ง พบว่าสารสกัดชาเขียวสามารถรักษาสภาพผิว ที่เกิดการอักเสบได้ โดยเฉพาะการรักษาสิว นอกจากนี้ยังพบว่าสารสกัดชาเขียวยังช่วยรักษาความยืดหยุ่น ความชุ่มชื้นของสภาพผิว ลดการเกิดริ้วรอย รอยด่างดำที่มาจากแสง UV ได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 3 สารสกัดชาเขียวดีต่อผู้ที่ออกกำลังกายและนักกีฬา
ที่มา ; <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/hr/>

8. สารสกัดชาเขียวดีต่อผู้ที่ออกกำลังกายและนักกีฬา

มีการศึกษาพบว่าสารสกัดชาเขียวสามารถช่วยให้ผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬา ฟื้นฟูสภาพร่างกาย หลังการออกกำลังกายมาอย่างหนัก โดยคุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดชาเขียวสามารถลด ความเมื่อยล้าและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย หนึ่งการศึกษาในชายจำนวน 14 คน ที่ได้รับสารสกัดชาเขียวเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าสามารถเพิ่มระยะการวิ่งได้เพิ่ม 10.9% นอกจากนี้ มีการศึกษาการใช้สารสกัดชาเขียวในนักกรีฑาเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าสามารถลดและป้องกันการทำลาย เซลล์โดยอนุมูลอิสระ กล้ามเนื้อสามารถฟื้นตัวได้เร็ว โดยไม่เกิดการอักเสบ

9. สารสกัดชาเขียวช่วยลดน้ำตาลในเลือด

สาร EGCG ในชาเขียวสามารถที่ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ โดยพบว่าสารสกัดชาเขียวสามารถทำให้อินซูลินจับกับกลูโคสในเลือดเร็วขึ้น 13% และเพิ่มการตอบสนองอินซูลินในกระแสเลือดจึงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (ภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงที่เรียก Hyperglycemia)

10. สารสกัดชาเขียวง่ายต่อการบริโภค

สารสกัดชาเขียวที่จำหน่ายในตลาดมีหลายรูปแบบทั้งที่เป็นของเหลว แบบผงและแบบแคปซูล โดยสารสกัดชาเขียวที่อยู่ในรูปแบบของเหลวสามารถเจือจางในน้ำได้ ขณะที่แบบผงสามารถนำไปผสมกับเครื่องดื่มจำพวกสมูทตี้ได้ สารสกัดชาเขียวแบบน้ำและแบบผงค่อนข้างที่จะมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สำหรับระดับที่เหมาะสมการได้รับสารสกัดชาเขียวในแต่ละวัน ควรอยู่ที่ระดับ 250-500 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณดังกล่าวเทียบเท่ากับการดื่มชาเขียววันละ 3-5 แก้วหรือ 1.2 ลิตร อย่างไรก็ตามคาเทชินที่ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือ EGCG เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงก่อนตัดสินใจในการเลือกผลิตภัณฑ์สารสกัดชาเขียวเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ท้ายสุดนี้การบริโภคสารสกัดชาเขียวเสริมเพื่อสุขภาพไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตามควรกินพร้อมกับมื้ออาหาร และกินในปริมาณระดับของสารสกัดที่เหมาะสม และไม่ควรกินตอนท้องว่างเพราะอาจมีผลกระทบต่อการทำงานของตับได้เช่นกัน

คุณผู้อ่านคงได้ทราบคุณประโยชน์ของสารสกัดชาเขียวต่อสุขภาพพอหอมปากหอมคอแล้ว คงสามารถช่วยในการตัดสินใจเลือกหาสารสกัดชาเขียวมาช่วยเสริมสุขภาพของท่านได้ แต่สิ่งที่ทำให้สุขภาพดีไม่มีโรคภัยคือ การกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทำจิตใจให้สดชื่นอยู่ตลอดเวลา ท้ายสุดนี้ “อโรควา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐจริงไหมล่ะคะ

ขอขอบคุณบทความจาก

Arlene Semeco, 2017. 10 Benefits of green tea extract. Healthline.com

ขอขอบคุณรูปภาพจาก

<https://www.mrsupplement.com.au/is-green-tea-extract-toxic>

<https://www.souviatea.com/>

<http://www.ucdmc.ucdavis.edu/hr/>





เยลลี่เมี่ยง

Trendy tea menu ฉบับนี้ขอนำเสนอเมนู เยลลี่เมี่ยง ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญคือน้ำเมี่ยง ที่เกิดจากการเมี่ยงหมัก โดยใช้น้ำเมี่ยงมาเป็นส่วนประกอบในการทำเยลลี่ ทำให้เป็นส่วนประกอบของขนมทานเล่นในอีกรูปแบบหนึ่งนั่นเอง การเตรียมน้ำเมี่ยงได้ไม่ยากเลยคะ อีกทั้งวัตถุดิบในการทำเยลลี่เมี่ยงก็ไม่มีอะไรมากมาย เราเริ่มทำกันเลยดีกว่าคะ

วัตถุดิบ

น้ำเมี่ยง	72.73%
คาราจีแนน	1.52%
น้ำตาล	25.25%
กรดซิตริก	0.50%

วิธีเตรียมน้ำเมี่ยง (ความเข้มข้น 1:6)

1. เตรียมเมี่ยง 40 กรัม เติมน้ำ 240 กรัม
2. หั่นเมี่ยงให้เป็นชิ้นเล็กๆ
3. ปั่นให้ละเอียด
4. กรองด้วยผ้าขาวบาง

การต้มเยลลี่

1. ผสมน้ำเมี่ยง กับคาราจีแนน ต้มด้วยไฟกลาง จนกระทั่งคาราจีแนนละลาย
2. เติมน้ำตาล แล้วต้มจนละลาย จากนั้นเติมกรดซิตริกลงไป
3. บรรจุใส่ถ้วย
4. ทิ้งไว้ให้เย็นในตู้เย็น



สัมภาษณ์ทำข่าว เรื่อง “ชาเชียงราย”

เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2560 ทางศูนย์ข่าวไทยรัฐ เชียงราย ได้เดินทางเข้าพบ อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา โดยได้เข้าเยี่ยมชมสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อสัมภาษณ์ทำข่าว เรื่อง ชาเชียงราย พร้อมทั้งขอสัมภาษณ์ ถึงสาระความรู้เกี่ยวกับชา การบริการของสถาบันชาต่อชุมชน การยกระดับชาเชียงราย รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชา และโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวกับชา เป็นต้น โดยจะออกอากาศทางสื่อเทคโนโลยี และสื่อดิจิทัล ในเร็วๆ นี้



ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากมูลนิธิศัลเจ้าปู่ – ย่า อุดรธานี

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2560 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และเจ้าหน้าที่คณะทำงาน ได้ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากมูลนิธิศัลเจ้าปู่ – ย่า อุดรธานี ซึ่งได้จัดสร้าง ศูนย์วัฒนธรรมไทย – จีน อุดรธานี เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม และเป็น ศูนย์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมการชงชา และความรู้เกี่ยวกับการดื่มชา เพื่อ บริการนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชม โดยได้มีความประสงค์เข้าเยี่ยมชมหน่วยงาน สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อเป็นความรู้และข้อมูลที่ถูกต้องให้กับ นักท่องเที่ยว ซึ่งทางสถาบันชา ได้นำเสนอข้อมูลการดำเนินงานของหน่วยงาน รวมถึงข้อมูลความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับชา อาทิเช่น สายพันธุ์ชาในประเทศไทย ประเภทของชา ขั้นตอนการผลิตชา วิธีการชงชา กระบวนการแปรรูปชา ที่มีคุณภาพ และคุณค่าทางโภชนาการของชา เป็นต้น



กิจกรรมบริการวิชาการ

สถาบันฯร่วมเป็นวิทยากรในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2560 สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้รับเชิญจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้กำหนดจัดอบรมให้กับเกษตรกรในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 นำโดยนายวิน อินทจักร ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้เชิญสถาบันฯ นำเสนอข้อมูลความรู้แก่เกษตรกรในหัวข้อ “ชาวสสกับโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกษตรกรในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญและเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากพืชในท้องถิ่น โดยจัดฝึกอบรม ณ หอประชุมบ้านห้วยห่าน หมู่ที่ 9 ต.ปอ อ.เวียงแก่น จ.เชียงราย



ต้อนรับคณะศึกษาดูงานโรงเรียน ตชด. เชียงไทยอรัญ

สถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการร่วมกับสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักพระราชวัง ในโครงการพัฒนากลุ่มอาชีพปลูกชาบ้านปูหมื่นตามพระราชดำริ โดยได้มีแผนกำหนดให้มีการศึกษาดูงานโครงการหมู่บ้านชาอินทรีย์ ในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2560 ณ หมู่บ้านปางก๊ว หมู่ที่ 2 ต.วาอี อ.แม่สรวย จ.เชียงราย ซึ่งอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับผู้นำชุมชน ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตชาบ้านปางก๊ว ได้นำเสนอข้อมูลและกิจกรรมต่างๆ ของโครงการหมู่บ้านชาอินทรีย์ ให้กับคณะศึกษาดูงานจากโรงเรียน ตชด. เชียงไทยอรัญ ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้นำชุมชน คณะครู ตชด. และตัวแทนเกษตรกร นอกจากนี้แล้วได้มีการสาธิตการคัดเลือกใบชาเพื่อนำมาผลิตชาอัสสัม คั่วกระเทาะ และวิธีการนวดใบชา รวมถึงได้พาเข้าเยี่ยมชมโรงผลิตชาที่ก่อตั้งขึ้นในชุมชนอีกด้วย ซึ่งโครงการพัฒนากลุ่มอาชีพปลูกชาบ้านปูหมื่นตามพระราชดำรินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ตัวแทนเกษตรกรนำความรู้เรื่องการผลิตชามาปรับใช้ในกลุ่ม และเป็นการพัฒนาส่งเสริมการผลิตชาในชุมชนให้เกิดความยั่งยืน พร้อมทั้งปลูกฝังให้เยาวชนในท้องถิ่นเกิดการอนุรักษ์และพัฒนา ในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นอย่างมีคุณค่า



กิจกรรมโครงการวิจัย

สถาบันฯ ร่วมนำเสนอข้อมูลและถ่ายทอดองค์ความรู้

อาจารย์ ดร. อำนาจ ขาวเครือม่วง หัวหน้าโครงการ Sustainable Green Tourism Development in The Cultivated Communities of Japan and Thailand ของสถาบัน Center for Tourism Research, Wakayama University ได้เชิญ อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เข้าร่วมเป็นนักวิจัยร่วมในโครงการดังกล่าว โดยได้เดินทางไปศึกษาดูงานร่วมกับตัวแทนเกษตรกรบ้านห้วยน้ำกั้น จำนวน 2 ท่าน ณ เมือง Kyoto, Nara และ Wakayama ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 16 - 21 ตุลาคม 2560 ที่ผ่านมา

เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2560 อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันฯ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ร่วมนำเสนอข้อมูลและถ่ายทอดองค์ความรู้จากการศึกษาดูงาน ให้กับเกษตรกรของกลุ่มผลิตชาอินทรีย์บ้านห้วยน้ำกั้น เพื่อนำความรู้มาปรับใช้ในกลุ่ม และเป็นการพัฒนาส่งเสริมการท่องเที่ยวในชุมชน พร้อมทั้งปลูกฝังให้เยาวชนเกิดการอนุรักษ์พัฒนาและใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นอย่างฉลาด ณ หมู่บ้านห้วยน้ำกั้น ต.แม่เจดีย์ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย



โครงการหมู่บ้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

กิจกรรมอบรมการแปรรูปผลิตภัณฑ์เมืองในรูปแบบอาหารต่างๆ



เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2560 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าโครงการ ได้นำทีมนักวิจัยสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับเจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) ได้จัดกิจกรรมอบรมการแปรรูปผลิตภัณฑ์เมืองในรูปแบบอาหารต่างๆ ณ หอประชุมหมู่บ้านเกียดอยเจริญราษฎร์ หมู่ที่ 13 ตำบลแม่ลอย อำเภอกะเจียง จังหวัดเชียงราย ซึ่งในการฝึกอบรมครั้งนี้ได้ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ การแปรรูปผลิตภัณฑ์จากเมืองในรูปแบบอาหารต่างๆ อาทิเช่น การทำเยลลี่เมือง และการทำเมืองสลัด เป็นต้น ทั้งนี้ทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนชาแม่ลอย และเกษตรกรต่างมีความสนใจ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการเพิ่มมูลค่าการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากเมือง ให้มีรูปแบบที่หลากหลาย และทำให้เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว และชุมชนได้มากขึ้น



การตรวจติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการหมู่บ้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : หมู่บ้านแปรรูปผลิตภัณฑ์เมือง ปีที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560

ตามที่ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้สนับสนุนงบประมาณเพื่อดำเนินโครงการหมู่บ้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560 โดยมีแผนการตรวจติดตามผลการดำเนินโครงการหมู่บ้านวิทยาศาสตร์ : หมู่บ้านแปรรูปผลิตภัณฑ์เมือง ในวันจันทร์ที่ 9 ตุลาคม 2560 เวลา 09.00-12.00 ณ หอประชุมหมู่บ้านเกียดอยเจริญราษฎร์ หมู่ที่ 13 ตำบลแม่ลอย อำเภอกะเจียง จังหวัดเชียงราย โดยอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าโครงการ พร้อมด้วยผู้นำชุมชนในท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐที่กำกับดูแลศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย (เกษตรที่สูง) และตัวแทนเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการ ได้ต้อนรับและนำเสนอข้อมูลผลการดำเนินงานโครงการตลอดระยะเวลาการดำเนินงานในปี 2560 ที่ผ่านมารวมถึงข้อมูลการพัฒนา และความก้าวหน้าของกลุ่มให้กับทางคณะผู้ประเมิน ได้รับฟังและแสดงความคิดเห็น ซึ่งสมาชิกในกลุ่มต่างให้ความร่วมมือและมีความเข้าใจ โดยพร้อมรับฟังข้อเสนอแนะจากคณะผู้ประเมินนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มต่อไป

