



ชา

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ปีที่ 2 ฉบับที่ 8 ประจำเดือน กรกฎาคม-กันยายน 2555

Special Report :
เมนูอาหารสุขภาพ
จากยอดชาสด



- o บริบทของใบชา ในสังคมล้านนาไทย
- o GABA กับการผ่อนคลายความเครียด

- o Tea Reserach : ชากับคาเฟอีน
- o ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมต่างๆของสถาบันชา





ไร่ บุญรอด

Rai Boonrawd



แวะเที่ยวชมพระอาทิตย์ยามเย็นก่อนลิบขอบฟ้า และชิมผลิตภัณฑ์
ของไร่บุญรอดฯ แม่กรณ์

- ผลิตภัณฑ์ชา
- ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่ม
- แยมผลไม้ ผลไม้อบแห้ง



ไร่บุญรอดฯ แม่กรณ์ 99 หมู่ 1 ต.แม่กรณ์ อ.เมือง จ.เชียงราย 57000
โทร. 0-5367-3962-3 แฟกซ์ 0-5367-3961

Content

Editor's Desk

โดย อ.ดร.ธีรพงษ์ เทพกรณ์



2

Talk About Tea
บริบทของใบชา ในสังคมล้านนาไทย

5

Special Report
เมนูอาหารสุขภาพจากยอดชาสด

8

Health Tea
GABA กับการผ่อนคลาย
ความเครียด

11

Tea Reserach
ชากับคาเฟอีน

14

Trendy Tea Menu
เค้กชาเขียว (Green Tea Cake)

15

Activity
กิจกรรมความเคลื่อนไหวของสถาบันชา

จดหมายข่าวชาได้จัดทำเป็นฉบับที่ 8 แล้วนะครับ ทางคณะผู้จัดทำพยายามนำเสนอเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับชาในรูปแบบที่หลากหลาย ฉบับนี้ก็เช่นกันครับ เรามีคอลัมน์พิเศษ Special report นำเสนอเมนูอาหารสุขภาพจากยอดชาสด ซึ่งได้รับความเอื้อเฟื้อเพื่อเมนูพิเศษจากร้านอาหารภูมิรักษ์ จังหวัดเชียงราย ทางคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วยครับ ในคอลัมน์ Talk about tea เรายังได้รับเกียรติจากคุณกฤตย์ เยี่ยมเมธากร นักวิชาการอิสระด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมจีน มาเล่าถึงบริบทของใบชาในสังคมล้านนาไทย ซึ่งคุณกฤตย์นั้นเป็นหนึ่งในทีมวิทยากรในการประชุมวิชาการระดับชาติ “วัฒนธรรมชาของไทยกับการค้าและอุตสาหกรรม” ในวันที่ 26 – 27 กรกฎาคม 2555 ณ จังหวัดเชียงราย ด้วยครับ ในคอลัมน์ Health tea ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสาร GABA กับการผ่อนคลายความเครียด และท่านผู้อ่านจะได้ทราบข้อมูลความรู้จากงานวิจัยชาเชียงรายกับคาเฟอีนในคอลัมน์ Tea research ส่วนคอลัมน์ Trendy tea menu มีวิธีการทำเค้กชาเขียวอร่อยๆ มาฝากกันเช่นเคย ท้ายนี้ที่ขาดไม่ได้เลยคือคอลัมน์ Activity เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ติดตามความเคลื่อนไหวของวงการชาอย่างต่อเนื่อง

ท่านผู้อ่านสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับชาและติดตามกิจกรรมต่างๆ ของสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึงดาวน์โหลดจดหมายข่าวชาทุกฉบับได้ที่ www.teainstitutemfu.com หรือ หน้า Fanpage ของ Tea Institute, Mae Fah Luang University อย่าลืมติดตามกันนะครับ

อ.ดร.ธีรพงษ์ เทพกรณ์

“บริบทของใบชา ในสังคมล้านนาไทย”

นักวิชาการด้านผลิตภัณฑ์ชาในประเทศจีน ได้กล่าวไว้ว่า วัฒนธรรมการดื่มชาจีนเข้ามาในเมืองสยามในสมัยสุโขทัย โดยกลุ่มชาวจีนฮกเกี้ยน(ฝูเจี้ยน) ซึ่งเป็นชาวจีนกลุ่มแรกที่เข้ามาในสมัยที่สุโขทัยเป็นราชธานี การนำใบชาเข้ามาในสุโขทัยใช้เส้นทาง “ฉาหมากู้ต้าว” – “เส้นทางม้าต่างชาในสมัยโบราณ” โดยออกมาจากมณฑลยูนนานทางตะวันตกเฉียงใต้ ในสมัยของราชวงศ์หมิงซึ่งปกครองจีน

การเข้ามาของชาจีนจากเส้นทาง ฉาหมากู้ต้าว เปรียบเสมือนเส้นทางสายไหมของใบชา ในส่วนเรื่องราวที่น่าสนใจของเส้นทางฉาหมากู้ต้าว หรือเส้นทางลำเลียงใบชาในสมัยโบราณของจีน เราจะมาว่ากันฉบับต่อๆ ไปนะครับ

การลำเลียงม้าต่างใบชาที่เข้ามาในกรุงสุโขทัยมีจุดประสงค์เพื่อนำใบชาเข้ามาจำหน่ายแก่ชาวจีนฮกเกี้ยน และชาวจีนกลุ่มต่าง ๆ ที่เข้ามาลงหลักปักฐานในกรุงสุโขทัย และนครเชียงใหม่แห่งราชอาณาจักรล้านนาไทย ในสมัยราชวงศ์หมิงรายซึ่งในการที่จะเข้าไปถึงตอนในของกรุงสุโขทัยนั้น ขบวนม้าต่างชาที่จะต้องผ่านล้านนาไทยก่อนที่จะเข้าสู่กรุงสุโขทัยในที่สุด

คนไทยส่วนใหญ่เข้าใจว่าใบชาถูกนำเข้ามาจากประเทศจีนในสมัยไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา อันนี้เป็นสิ่งที่ถูกเพียงครึ่งหนึ่ง แต่โดยความเป็นจริงแล้ว “ต้นชา” ได้อยู่คู่กับราชอาณาจักรล้านนาไทย มาได้พอ ๆ กับอายุของนครเชียงใหม่ และนครเชียงใหม่ คือเจ็ดร้อยกว่าปี

ต้นชาที่มีในล้านนาไทยปัจจุบันยังคงมีอยู่โดยไม่ล้มหายตายจากไปไหน ซึ่งชาที่ถูกปลูกไว้ในดินแดนล้านนานั้นเป็นต้นชาพันธุ์อัสสัม โดยคนเมืองล้านนาได้นำเข้ามาจากรัฐอัสสัมของอินเดีย ซึ่งในสมัยก่อนคือแคว้นอัสสัมอันเป็นแหล่งกำเนิดของต้นชาพันธุ์อัสสัมนี้ ชาอัสสัม จึงแพร่หลายมายังด้านทิศตะวันออกเข้าสู่มณฑลยูนนานรัฐฉานของพม่า และดินแดนล้านนาในที่สุด

ต้นชาที่ปลูกในล้านนาไทยนั้นมีปลูกกันกระจุกตัวอยู่แถบทิวเขาฝิ่ป็นน้ำบริเวณดอยนางแก้ว ตำบลแม่เจดีย์ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ติดกับตำบลป่าเมี่ยง อำเภอดอยสะเก็ด และอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งปัจจุบัน



เป็นเขตอุทยานแห่งชาติขุนแจ อุทยานแห่งชาติแม่ตะไคร้ และบางส่วนของอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน ศูนย์กลางการค้าเมี่ยงที่สำคัญที่สุดในสมัยโบราณ อยู่ที่บ้านแม่ชะจาน ตำบลแม่เจดีย์ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย และบ้านตีนดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ที่ตำบลแม่เจดีย์ใหม่ มีชุมชนในป่าที่ทำเมี่ยง เช่น ปางขุนลาว ปางมะกาด ปางแม่เจดีย์ ในอำเภอดอยสะเก็ดของจังหวัดเชียงใหม่ ก็มีชุมชนที่ทำเมี่ยงเช่นกัน ได้แก่ ปางอั้น ปางแพน อำเภอแม่อนก็มีที่บ้านแม่กำปอง ซึ่งปัจจุบันเป็นหมู่บ้านโฮมสเตย์ที่มีความสำเร็จและติดอันดับหมู่บ้านโฮมสเตย์ยอดนิยมในประเทศไทย และมีอีกส่วนหนึ่งในจังหวัดแพร่ เป็นต้น

คนล้านนาปลูกต้นชาหาใช่เอาใบชาอ่อนมาขงตีไม้ แต่คนพื้นเมืองล้านนานั้นมีวัฒนธรรมในการบริโภคใบชาด้วยการนำใบแก่ของชาอัสสัมมาหมักต้องเป็น “เมี่ยง” โดยคนเมืองล้านนาจะเด็ดยอดกลางอ่อนกลางแก่ของต้นชา ซึ่งพวกเราล้วนเรียกกันว่า “ต้นเมี่ยง” นำมาหมักและดองกับเกลืออัดไว้อย่างแน่นหนา ในหลุมที่ขุดลงไป ซึ่งในสมัยก่อนใช้การก่ออิฐเพื่อความเย็นของหลุมหมักเมี่ยงเป็นตัวถนอมรักษาใบชาหรือใบเมี่ยง ให้เกิดกระบวนการย่อยสลายของอินทรีย์ ทำให้ใบเมี่ยงนั้นเปลี่ยนสีจากเขียวแก่ มาเป็นสีเขียวอ่อน และความหนาของใบชาหรือใบเมี่ยงนั้น ก็จะบางลง โดยบนปากบ่อจะนำหินก้อนใหญ่ ทับไว้ให้ใบเมี่ยงที่อยู่ด้านล่างนั้นถูกอัดแน่น เมื่อหมักบ่มเมี่ยงจนได้ที่แล้ว ก็นำขึ้นมาจากหลุม แล้วเอาเมี่ยงที่หมักได้มาแบ่งเป็นกำๆ แล้วมัดด้วย “ตอก” หรือไม้ไผ่ที่ผานให้เป็นแผ่นบางๆ บรรจุลงในชะลอมที่สานด้วยไม้ไผ่ แล้วใช้ใบตองหุ้มห่ออยู่ภายในชะลอม จากนั้นนำส่งขายไปยังทั่วอาณาจักรล้านนาไทย



ต้นชา หรือต้นเมี่ยง ที่ผมเขียนมาตอนต้นนั้น ปัจจุบันก็ยังคงมีอยู่ และการทำใบเมี่ยงก็ยังคงมีอยู่ แต่ปัจจุบันนี้การบริโภคเมี่ยงนั้นได้ลดลงไปตามจำนวนของคนรุ่นเก่าที่ล้มหายตายจากโลกนี้ไปตามวิถีแห่งธรรมชาติ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังคงมีการผลิตอยู่เพราะว่าในตลาดยังมีความต้องการอยู่บ้าง เพราะว่ามีผู้เฒ่าผู้แก่ยังคงบริโภคกันอยู่แต่ไม่มากมายเท่ากับสมัยก่อน อีกประการหนึ่งก็คือในพิธีกรรมต่างๆ ของชาวล้านนา เช่น สะเดาะเคราะห์ เรียกขวัญ แต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ หรือแม้กระทั่งงานพิธีศพ ยังต้องมีเมี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุที่ใช้ประกอบพิธีกรรม ดังกล่าว

ในการประกอบการผลิตและการค้าใบเมี่ยงในล้านนาสมัยก่อนนั้น ถ้าใครหรือตระกูลไหน เป็นพ่อค้าแม่ค้าหรือเจ้าของสวนเมี่ยง ถือกันว่ามีฐานะที่ร่ำรวยมาก คนทั่วไปจะเรียกเจ้าของสวนเมี่ยง-โรงงานผลิตเมี่ยง หรือร้านค้าส่งเมี่ยงว่า “พ่อเลี้ยงเมี่ยง-แม่เลี้ยงเมี่ยง” เพราะพวกเขาเหล่านี้มีฐานะที่ร่ำรวยกันจริง ๆ จะไม่ให้เป็นเศรษฐีได้อย่างไรเล่าครับ เพราะจำนวนผู้ที่บริโภคเมี่ยง หรืออมเมี่ยงนั้น มีอยู่ทั่วราชอาณาจักรล้านนา และยังคงส่งไปขายถึงกรุงเทพมหานคร นครอมรรัตนโกสินทร์ เพราะมีคนเมืองล้านนาไปทำมาหากินกันที่นั่น ว่ากันว่าในตำหนักของพระราชชายาเจ้าดารารัศมีในพระบรมมหาราชวัง องค์พระราชชายาเองและคุณข้าหลวงต่าง ๆ ล้วนเป็นคนล้านนา ล้วนเสวย และอมเมี่ยงกันทุกคน จึงมีคำกล่าวของคนบางกอกว่า “คนบางกอกกินหมาก คนล้านนากินเมี่ยง”

ผมเองนั้น มีคุณยายเป็นคนหมู่บ้านแม่ชะจาน ท่านเกิดในตระกูลของเจ้าของสวนเมี่ยง ผมจึงมีโอกาสได้เข้าไปสัมผัสถึงสวนเมี่ยง ปางเมี่ยง ที่อยู่ในป่าลึกของเทือกเขาตอยนางแก้ว ซึ่งในสมัยก่อนนั้นทุกระดานเป็นอย่างมากจะต้องผ่านผืนป่าที่หนาแน่นไปด้วยต้นไม้ แต่เมื่อเข้าไปถึงปางเมี่ยงหรือหมู่บ้านเมี่ยง กลับได้พบว่าในนี้เป็นชุมชนใหญ่ที่ซ่อนตัวอยู่ในป่าอันอุดมสมบูรณ์ คุณยายของผมบอกไว้ว่าตั้งแต่อยู่เกิดมาก็เห็นต้นเมี่ยงเหล่านี้มีอยู่มาแต่ก่อนพ่อแม่ของอัยขึ้นไปหลายรุ่น เช่นนี้เองครับท่านผู้อ่านถ้านับจากว่าแม่อัยของผมยังคงมีชีวิตอยู่ ในปีนี้ท่านก็จะอายุได้ เก้าสิบหกปี และท่านก็บอกว่าต้นเมี่ยงนั้นมีมาก่อนที่ท่านเกิดขึ้นไปอีกหลายชั่วคน ผมจึงได้สรุปหรืออนุมานหลักทฤษฎีนี้ด้วยตนเองว่า ต้นชาอัสสัมมีอยู่ในดินแดนล้านนาไทยมาไม่ต่ำกว่าอายุของกรุงสุโขทัยและล้านนาแน่นอนทีเดียว นั่นก็หมายความว่า ต้นชาแต่ละต้น หรือสวนชาแต่ละสวน มีอายุยืนนานเก่าแก่มากกว่าเจ็ดร้อยปี ไซ้ไหมครับท่านผู้อ่านที่รัก

ในปัจจุบันนี้ต้นชาที่มีอยู่ในจังหวัดเชียงราย และจังหวัดเชียงใหม่ยังคงมีให้เห็นอยู่ และยังมีการทำเมี่ยงอยู่ต่อไป แต่เทียบกับในอดีตแล้วมีจำนวนลดลงมาจนเหลือปริมาณการผลิตโดยรวม แค่ 10% จากในอดีต โดยประมาณผืนป่าที่มีสวนชาแทรกอยู่ในแถบภูเขาผืนน้ำ ที่อุทยานแห่งชาติขุนแจ อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน อุทยานแห่งชาติแม่ตะไคร้

ในเวลานี้มีชาวไทยเชื้อสายจีนเข้ามารับซื้อยอดอ่อนของ ใบชาหรือช้อสวนชาหลาย ๆ สวน เพื่อผลิตใบชาแดง แล้ว นำส่งขายให้กับชาวไทยเชื้อสายจีนทั่วประเทศ อันเป็นที่ รู้จักกันดีอย่างเช่น ชาตราสามม้า ตราน้ำเต้า ใบชาตรามือ และใบชาตราแม่คำ ซึ่งทุกยี่ห้อ ได้เข้ามาตั้งฐานการผลิต ชาจีนแบบชาแดง อยู่ที่บ้านแม่ชะจาน ท่านที่มาก่อนใคร อื่นเมื่อสี่สิบปีก่อน ก็คือ อาแปะ เจ้าของใบชาตราแม่คำ



ซึ่งแรกเริ่มเดิมทีท่านเข้ามาเปิดร้านข้าวมันไก่ ขายดิบขายดี ด้วยความที่ท่านเป็นคนตัวสูงใหญ่ และหลังท่านจะค่อม เล็กน้อย คนแม่ชะจานจึงพากันเรียกท่านว่า “เจ๊กโก้ง” (ขอประทานอภัยด้วยนะครับ) จนคนแม่ชะจานทุกคนแทบ ไม่รู้จักชื่อจริงของท่านเลย ต่อมาท่านเห็นว่าที่นี่เป็นถิ่นที่มี ต้นชาอัสสัมเป็นจำนวนมาก ท่านจึงหันมาผลิตใบชาจีน ออกขาย คือใบชาตราแม่คำจนสำเร็จและร่ำรวยอยู่ใน ปัจจุบันนี้ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ชาวแม่ชะจานเชื้อสายจีน อีกครอบครัวหนึ่งได้หันมาผลิตใบชาจีน คือร้านขายชา “คุณกี” แม่ชะจาน อีกรายหนึ่งซึ่งเข้ามาที่หลังราว ๆ ยี่สิบ ปีที่ผ่านมา คือคุณดิษฐพงษ์ เรื่องฤทธิเดช เข้ามาตั้งฐาน การผลิตใบชา “ตรามือ” ของท่าน จากโรงงานเล็กๆ ปัจจุบัน เป็นโรงงานที่ใหญ่โต และผลิตภัณฑ์ชาตรามือของท่านก็เป็น ที่นิยมในหมู่อาแปะทั้งหลายที่เยาวราช และยังมีผลิตภัณฑ์ ชาผงที่ทำเป็นชาเย็นชาดำเย็น ที่ขายดิบขายดีอีกด้วย



หนึ่งในบรรดาสุดยอดชาไทยของเชียงราย และเป็นหนึ่งใน ผู้บุกเบิกการผลิตชาอูหลงของเชียงราย คือคุณกำจร มานิต วิรุฬห์ ก็ได้เข้ามารับซื้อยอดชาในแม่ชะจานนี้เช่นกัน

ดังนั้น ในปัจจุบันนี้ ต้นชาที่อยู่คู่กับราชอาณาจักรล้านนา มาหลายร้อยปี จึงยังคงมีอยู่ ส่วนหนึ่งเก็บใบชามาทำเมี่ยง และอีก (ส่วนใหญ่) ส่วนหนึ่ง ก็เด็ดยอดอ่อนขายให้กับผู้ ประกอบการชาเพื่อนำไปผลิตใบชาจีนชนิดต่าง ๆ สร้าง รายได้ที่มั่นคงให้กับเจ้าของสวนชา เป็นการอนุรักษ์ต้นชา โบราณแห่งนี้ไว้ ไม่ให้สูญหายไปกับการเวลา.....



Special Report

โดย อ.ดร. อธิพงษ์ เทพกรณ์

05

TEA NEWSLETTER | Special Report

เมนูอาหารสุขภาพจากยอดชาสด

ท่านทราบหรือไม่ว่ายอดใบชาสดสามารถนำมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างดีทีเดียว อาหารที่ปรุงจากยอดใบชาสดนับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะยอดชาสดมีสารคาเทชิน (catechins) ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์สำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ยอดใบชาสดทั้งสายพันธุ์อัสสัมและสายพันธุ์จีนสามารถนำมาปรุงเมนูอาหารได้หลากหลาย ในวันนี้ผมขอนำท่านผู้อ่านมารู้จักเมนูอาหารที่ทำจากยอดชาสดกัน

เมนูอาหารที่จะพาท่านไปลิ้มลองในวันนี้เป็นเมนูอาหารจากร้านภูภิรมย์ บริษัทบุญรอดฟาร์ม จังหวัดเชียงราย ตำบลแม่กรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีพื้นที่ปลูกชาสายพันธุ์จีนประมาณ 600 ไร่ ยอดชาที่เก็บมาจะแปรรูปในโรงงานผลิตของบุญรอดฟาร์มเพื่อผลิตเป็นใบชาแห้ง ท่ามกลางไร่ชาที่สวยงามเรียงเป็นทิวแถว จะมีร้านภูภิรมย์ซึ่งเป็นร้านอาหารที่ตั้งอยู่บนเนินเขาที่มีทิวทัศน์อันงดงาม สามารถมองเห็นไร่ชาได้เป็นอย่างดี ร้านภูภิรมย์บริการอาหารทั้งไทย จีน ยุโรป รวมทั้งอาหารพื้นเมืองล้านนา สามารถรับรองแขกได้ 170 ท่าน และมีห้องวีไอพีสำหรับ 15 ท่าน ภายในร้านประดับตกแต่งด้วยยอดใบชาสดในทุกโต๊ะ มีโซน sunset terrace ทำให้ท่านได้สัมผัสกับธรรมชาติพร้อมเสียงเพลงคลอเบา ๆ ที่เหมาะต่อการดูพระอาทิตย์ตกดินเป็นอย่างยิ่ง ในช่วงวันศุกร์ เสาร์ มีวงเบนโจมาบริการท่านด้วยเสียงเพลงสดๆ เมนูอาหารจากยอดชาสดที่เป็นไฮไลท์ของร้านภูภิรมย์ที่จะแนะนำในวันนี้มี 3 เมนู คือ ใบชาทอดกรอบ ยำทูน่ายอดชา และยำใบชาทอดกรอบ เรามาเริ่มที่เมนูแรกกันเลยครับ



ใบชาทอดกรอบ

ใบชาทอดกรอบถือได้ว่าเป็นเป็นชิกเนเจอร์ของทางร้านภูภิรมย์ ใครมาจะต้องสั่งทุกครั้งไป หากรับประทานได้ทีเดียวเท่านั้น ทางร้านได้เผยแพร่เคล็ดลับการทำโดยใช้ยอดใบชาสดนำมาคลุกเคล้ากับขาวครีม และนำมาทอดด้วยไฟปานกลางจนกรอบ เสิร์ฟในตะกร้า รสชาติของใบชาทอดกรอบนี้จะมีรสเค็ม หวาน กรอบ มีกลิ่นหอมของยอดชา ไม่มีความฝาดจากใบชาแม้แต่น้อย



ยำทูน่ายอดชา

ยอดใบชาสดจากไร่ชาสามารถนำมาปรุงเป็นยำทูน่า ยอดชาได้อย่างอร่อยทีเดียว วิธีทำเริ่มจากซอยยอดใบชาสดให้เป็นฝอย นำไปคลุกเคล้ากับทูน่า จากนั้นใส่ส่วนผสมของเครื่องยำ เป็นอันเสร็จสิ้น วิธีทำง่ายนิดเดียว รสชาติของยำทูน่ายอดชามีสามรส คือ เปรี้ยว หวาน และเค็ม มีกลิ่นหอมของยอดชาสด ได้รสชาติของยอดชาสด เป็นเมนูสุขภาพที่แนะนำให้ทุกท่านได้ลองกันครับ เพราะนอกจากจะได้ประโยชน์จากยอดชาสดแล้ว ยังได้โปรตีนจากทูน่าซึ่งเป็นโปรตีนที่มีไขมันต่ำ เมนูนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้รักสุขภาพและผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ยำใบชาทอดกรอบ

การปรุงยำใบชาทอดกรอบเริ่มจากซุยยอดชาด้วยแป้งทอดกรอบ นำไปทอดด้วยไฟปานกลางจนเหลืองกรอบ จากนั้นตักขึ้นใส่จานพักไว้ ต่อมาปรุงน้ำยำสามรสที่มีส่วนผสมของกุ้งและปลาหมึก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยถั่วลิสงทอดกรอบ วิธีเสิร์ฟให้เสิร์ฟแยกกัน ระหว่างใบชาทอดกรอบและน้ำยำสามรส เวลารับประทานให้ตักใบชาทอดกรอบและราดด้วยน้ำยำสามรส รสชาติยำใบชาทอดกรอบจะมีทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ดเล็กน้อย ไม่มีความฝาดของใบชาแม้แต่น้อย



ท้ายที่สุดนี้ ผมขอฝากเมนูสุขภาพจากยอดชาสดให้ท่านผู้อ่านได้ลองหัดทำดูนะครับ หากไม่มียอดชาสดสามารถ
ใช้ยอดผักอื่นๆ เช่น ตำลึง หรือผักหวาน แทนกันได้ครับ แต่ถ้าอยากลิ้มรสว่ายอดชาสดเมื่อนำมาปรุงอาหารแล้วจะมี
รสชาติอย่างไร ท่านสามารถมาลิ้มลองได้ที่ร้านภูภิรมย์ บุญรอดฟาร์ม จังหวัดเชียงราย โทรศัพท์ติดต่อสำรองโต๊ะได้ที่
083-5819658 คุณบุญคำ สุวรรณ ผู้จัดการร้านภูภิรมย์พร้อมให้การต้อนรับและบริการท่านเป็นอย่างดีครับ ขอเน้นย้ำ
ว่าควรโทรศัพท์จองโต๊ะล่วงหน้าครับ โดยเฉพาะโซน sunset terrace ในยามเย็นๆ พลบค่ำ บรรยากาศดีมากครับ
โซนนี้โต๊ะเต็มทุกเย็นครับ



GABA กับการผ่อนคลาย ความเครียด

08

Health Tea | TEA NEWSLETTER

ด้วยความเครียดที่เพิ่มขึ้นของผู้คนในยุคปัจจุบัน หลายคนพยายามหาทางออกเพื่อการคลายเครียดด้วยวิธีต่างๆ สำหรับในด้านอาหารเพื่อการผ่อนคลายนั้น สารกาบา (gamma-aminobutyric acid : GABA) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญอย่างมาก เนื่องจากมีงานวิจัยหลายชิ้นสนับสนุนว่ากาบาเป็นสารที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจได้เป็นอย่างดี จดหมายข่าวชาฉบับนี้เราจะนำเสนอผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสารกาบา เพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบถึงข้อเท็จจริงกันให้มากยิ่งขึ้นนะคะ

GABA คืออะไร

สารกาบา (gamma-aminobutyric acid : GABA) คือ สารสื่อประสาทประเภทยับยั้ง (inhibitor) ซึ่งมีอยู่ในระบบประสาทส่วนกลางของมนุษย์ ทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมองที่ได้รับการกระตุ้น ช่วยทำให้สมองเกิดการผ่อนคลาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางธรรมชาติที่เปลี่ยนสารกลูตาเมต (glutamate) ในสมองเป็นสารกาบานั้นเอง อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อ (anterior Pituitary) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (HGH) ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน ดังนั้น จึงได้มีการนำสารกาบามาใช้ในวงการแพทย์ เพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาท ต่างๆ หลายโรค เช่น โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ และโรคลมชัก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม กาบานั้นเป็นที่รู้จักมานานแล้วในหลายประเทศ ซึ่งสามารถพบสารกาบาได้ทั่วไปตามธรรมชาติของอาหารหลายประเภท โดยจะมีปริมาณแตกต่างกันไป (ดังแสดงในตารางที่ 1) และด้วยความเป็นธรรมชาตินี้เอง จึงมีปริมาณไม่คงที่ และอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการที่จะทำให้เกิดผลตามที่ผู้บริโภคคาดหวังได้ ดังนั้นจึงมีการเติมสารกาบาลงในผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับในปริมาณที่เพียงพออย่างแท้จริง

ตารางที่ 1 ปริมาณค่ากาบาที่พบในอาหารประเภทต่างๆ

Food Item	GABA Content (mg/100g)
โใบชาแห้ง	100-200
แดงเมลอน	74.5
มะเขือเทศ	62.6
กิมจิ	59.4
ซีลิกโกแล็ต	14.5
ข้าวกล้องงอก	10.0
ฟักทอง	9.7
เต้าหู้	6.4

ที่มา : Reported GABA Content of Various Food (Matsumoto et al. 1997, Akatsu, 2000)

ตามหลักฐานการทดลองที่มีมาอย่างต่อเนื่องพบว่าปริมาณการได้รับสารกาบาเพื่อให้มีประสิทธิภาพ (effectivedose) ในการผ่อนคลายความเครียดอยู่ที่ประมาณ 20-30 มิลลิกรัม แต่ในปัจจุบันยังไม่มีกำหนดร้อยละของปริมาณการได้รับสารกาบาในแต่ละวัน (% daily value) อย่างเป็นทางการ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบางชนิดจึงมีการเพิ่มกาบาถึง 500 มิลลิกรัม เพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างสูงสุด การวิจัยของ Nakamura และคณะในปี 2009 ซึ่งได้ทดลองนำช็อกโกแลต 10 กรัม ที่มีการผสมกาบาที่ผลิตจากกรดกลูตามิก ปริมาณ 0.28 มิลลิกรัม ให้ผู้ที่ผ่านการเพิ่มความเครียดโดยการทำแบบทดสอบ Arithmetic รับประทานและตรวจวัดค่า HRV และ CgA ของผู้ทดสอบภายในเวลาที่กำหนด คือ 45 และ 50 นาทีตามลำดับ พบว่า ปริมาณตัวชี้วัดทั้งสองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มผู้ทดลองที่เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งนับเป็นการทดลองที่สนับสนุนว่าช็อกโกแลตผสมกาบาช่วยลดอาการเครียดได้



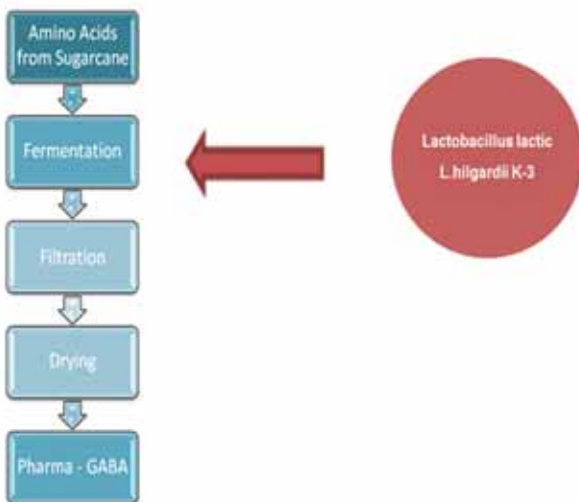
GABA around the world !!!

ประเทศญี่ปุ่นนับเป็นประเทศแรกที่ทำให้สารกาบาเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง มีการผลิตกาบาในระดับอุตสาหกรรมเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับการประยุกต์ใช้ในอาหารหลากหลายประเภท เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่ประสบภาวะความเครียด โดยมีการผลิตทั้งจากวัตถุดิบทางธรรมชาติด้วยกรรมวิธีทางชาติจนถึงจากการสังเคราะห์จากวัตถุดิบประเภทปิโตรเคมี





สารกาบาที่ผลิตจากกรดกลูตามิก (glutamic acid) โดยใช้วิธีการหมักทางธรรมชาติจะหมักด้วยเชื้อ *Lactobacillus hilgardii* K-3 ในสภาวะที่เหมาะสม (รูปที่ 1) จากนั้นทำให้แห้งด้วยเทคนิคการทำแห้งแบบพ่นฝอย (spray-drying) ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นผงละเอียด เพื่อความสะดวกในการประยุกต์ใช้ในอาหารต่อไป โดยในปัจจุบันหน่วยงานรัฐบาลในหลายประเทศได้มีการอนุญาตให้จำหน่ายได้แล้ว เช่น ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา เม็กซิโก ออสเตรเลีย จีน ไต้หวัน และอียิปต์ เป็นต้น ซึ่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่ใช้กาบาที่ผลิตจากกรดกลูตามิกและวางจำหน่ายในประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกาและไต้หวัน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการผ่อนคลาย ลดความเครียด ชนิดรวดเร็ว หรือเพื่อให้อ่อนหลับสบาย โดยผลิตภัณฑ์เหล่านี้อยู่ในรูปของเครื่องดื่ม น้ำผลไม้ โยเกิร์ต ลูกอม หมากฝรั่ง ไส้กรอก ขนมปัง ซีส นมถั่วเหลืองหรือกาแฟพร้อมดื่ม รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดเม็ด



รูปที่ 1 สารกาบาที่ผลิตจากกรดกลูตามิก โดยใช้วิธีการหมักทางธรรมชาติด้วยเชื้อ *Lactobacillus hilgardii* K-3



เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.pharmafood.co.jp/English/products/pharmagaba/index.html>
2. <http://www.gabastress.jp/>
3. Fujibayashi M, Kamiya T, Takagaki k, Moritani T. 2008. Activation autonomic nervous system activity by the oral ingestion of GABA. J Jap Soc Nutr Food Sci 61: 129-133
4. Nakamura H, Takishima T, Kometani T, Yokogoshi H. 2009. Psychological stress-reducing effect of Chocolate enriched with aminobutyric acid (GABA) in humans: assessment of stress using heart rate variability and salivary chromogranin A, International Journal of Food Sciences and Nutrition.
5. Okada T, Sugishita T, Murakami T, Murai H, Saikusa T, Horino T, Onoda A, Kajimoto O, Takahashi R. 2000. Effect of the deffated rice germ enriched with GABA for sleeplessness, autonomic disorder by oral administration. Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi 47:596-603.

ชา กับ คาเฟอีน

จากงานวิจัยเรื่อง Caffeine in Chiang Rai tea infusion: Effects of tea variety, type, leaf form, and infusion condition ของ สิริพัชร สุธีรภัทรานนท์ จุไรรัตน์ บัณฑิตสูงเนิน พันทิวา พันธุ์รัตน์ วาทีณี จ.ผลิต และชุลีพร ถนอมศิลป์

ปัจจุบันชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่นิยมแพร่หลายมากขึ้น เนื่องจากมีงานวิจัยหลายชิ้นรายงานถึงสารสำคัญในชาได้แก่ สารจำพวกโพลีฟีนอล (Polyphenols) ซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant activity) ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์ (Antimutagenic property) และฤทธิ์ต้านการก่อเซลล์มะเร็ง (Anticarcinogenic property) อย่างไรก็ตาม ในชายังมีสารสำคัญอื่น เช่น คาเฟอีน อยู่ด้วย

คาเฟอีน (Caffeine) เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทและการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ สามารถทำให้กระปรี้กระเปร่าและบรรเทาอาการง่วงนอนได้ แต่ถ้าหากร่างกายได้รับคาเฟอีนในปริมาณมากเกินไป (มากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน) จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น เกิดอาการนอนไม่หลับ ไมเกรน และระคายเคืองกระเพาะอาหาร นอกจากนี้คาเฟอีนยังนับว่าเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งอีกด้วย เคอร์ริแกน (Kerrigan) และลินด์ซีย์ (Lindsey) รายงานว่า โดยทั่วไปในชาหรือกาแฟ 1 ถ้วย มีคาเฟอีนประมาณ 40 - 150 มิลลิกรัม และร่างกายดูดซึมคาเฟอีนประมาณร้อยละ 90 ภายในเวลา 20 นาที หากดื่มชาประมาณ 2 ถ้วยต่อวัน จะทำให้ได้รับคาเฟอีนถึง 80-300 มิลลิกรัมต่อวัน ถึงแม้ว่าการได้รับคาเฟอีนในช่วง 50-200 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดการกระตุ้นประสาทไม่มากนัก แต่ทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้เช่น ใจสั่น เบื่ออาหาร และเกิดอาการสั่นได้ ดังนั้น การดื่มชาที่มีคาเฟอีนอยู่ในปริมาณสูงนั้นจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน

โดยทั่วไปในใบชาจะมีปริมาณคาเฟอีนอยู่ประมาณร้อยละ 1-4 ของน้ำหนักแห้ง หรือประมาณ 20-50 มิลลิกรัมต่อใบชาแห้ง 1 กรัม ซึ่งปริมาณคาเฟอีนที่ผู้บริโภคได้รับนั้นนอกจากจะขึ้นอยู่กับพันธุ์ชา เช่น พันธุ์อัสสัม (*Camellia*

sinensis var.*assamica*) และพันธุ์จีน (*Camellia sinensis* var.*sinensis*) เป็นต้น ชนิดของชา เช่น ชาอู่หลง ชาเขียว ชาดำ เป็นต้น พื้นที่ปลูก และสภาพภูมิอากาศแล้วยังขึ้นอยู่กับวิธีการชงชา เช่น อุณหภูมิของน้ำและเวลาที่ใช้ในการแช่ใบชา เป็นต้น



จากการศึกษาปริมาณคาเฟอีนในน้ำชาที่ชงโดยใช้ใบชาที่ผลิตในจังหวัดเชียงราย โดยใช้อุณหภูมิของน้ำและเวลาที่ใช้ในการชงชาที่แตกต่างกันพบว่า ยิ่งใช้น้ำที่มีอุณหภูมิสูง จะพบปริมาณคาเฟอีนในน้ำชามากขึ้น เนื่องจากคาเฟอีนในใบชาสามารถแพร่หรือละลายลงสู่น้ำได้ดีที่อุณหภูมิสูง ส่วนเวลาในการแช่ใบชานั้น หากใช้เวลานานก็จะพบคาเฟอีนในน้ำชามากขึ้นเช่นกัน แต่การแช่ใบชาในน้ำโดยใช้เวลาดั้งแต่ประมาณ 15-60 นาที พบว่า ปริมาณคาเฟอีนในน้ำชาที่แช่ใบชา 15 นาที ไม่แตกต่างกับปริมาณคาเฟอีนในน้ำชาที่แช่ใบชา 60 นาที เพราะเมื่อแช่ใบชาในเวลาระหว่าง 30 วินาที-10 นาทีแรก คาเฟอีนได้ละลายออกมาอยู่ในน้ำชาเป็นปริมาณมากแล้ว จึงทำให้การละลายของคาเฟอีนในช่วงเวลาที่มากขึ้นนั้นถูกจำกัดด้วยปริมาณคาเฟอีนที่มีอยู่มากในน้ำชานั้นเอง



นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า ลักษณะของใบชามีผลต่อการละลายของคาเฟอีนด้วย กล่าวคือ หากใช้ใบชาที่มีการม้วน เช่น ใบชาอู่หลง ปริมาณคาเฟอีนที่พบในน้ำชาจะน้อยกว่ากรณีที่ใช้ใบชาแห้งธรรมดา เช่น ใบชาเขียว ซึ่งไม่ได้มีการม้วน ทั้งนี้เนื่องจากใบชาที่ถูกม้วนแน่นจะมีพื้นที่สัมผัสน้ำน้อยกว่าใบชาที่ไม่ได้ม้วน อย่างไรก็ตาม หากใช้ใบชาที่ม้วนและไม่ม้วนมาบดละเอียดแล้วนำไปชงชา จะพบว่า ปริมาณคาเฟอีนที่ละลายอยู่ในน้ำชาไม่แตกต่างกัน เพราะพื้นที่สัมผัสน้ำของใบชานั้นเท่ากัน

ส่วนชนิดของชานั้นก็มีผลทำให้ผู้บริโภคได้รับปริมาณคาเฟอีนที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน จากการวิจัยพบว่า เมื่อใช้น้ำอุณหภูมิประมาณ 90 องศาเซลเซียสในการชงชา 1 กรัม น้ำชาเขียวจะมีปริมาณคาเฟอีนมากกว่าน้ำชาอู่หลงเล็กน้อยโดยน้ำชาเขียวมีปริมาณคาเฟอีนประมาณ 20-36 มิลลิกรัมต่อน้ำ 100 มิลลิลิตร และน้ำชาอู่หลงมีปริมาณคาเฟอีนประมาณ 18-22 มิลลิกรัมต่อน้ำ 100 มิลลิลิตร

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ปริมาณคาเฟอีนในชาเชียงรายไม่สูงนัก ถ้าชงชา 1 กรัมด้วยน้ำอุณหภูมิประมาณ 90 องศาเซลเซียส 100 มิลลิลิตร ผู้บริโภคสามารถดื่มน้ำชาได้ถึง 5 ถ้วย โดยได้รับปริมาณคาเฟอีนน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีความชำนาญในการชงชาจะแนะนำเทคนิคในการชงชาโดยให้ทั้งน้ำแรกของการแช่ใบชา ซึ่งจะแช่ประมาณ 20-30 วินาที ไปก่อน จึงเป็นภูมิปัญญาที่ควรนำมาศึกษาต่อไปว่าจะมีผลทำให้ลดปริมาณคาเฟอีนในน้ำชาในถ้วยถัดๆ ไปได้หรือไม่



เอกสารอ้างอิง

1. Suteerapataranon, S., Butsoongnern, J., Punturat, P., Jorpalit, W., and Thanomsilp, C. (2009) Caffeine in Chiang Rai tea infusions: Effects of tea variety, type, leaf form, and infusion conditions. *Food Chemistry*, 114, 1335-1338.
2. Mashkouri Najafi, N., Hamid, A.S., and Afshin, R.K. (2003). Determination of caffeine in black tea leaves by Fourier transform infrared spectrometry using multiple linear regression. *Microchemical Journal*, 75, 151-158.
3. Kerrigan, S. and Lindsey, T. (2005). Fatal caffeine overdose: Two case reports. *Forensic Science International*, 153, 67-69.
4. Gokulakrishnan, S., Chandraraj, K., and Gummadi, S.N. (2005). Microbial and enzymatic methods for the removal of caffeine. *Enzyme and Microbial Technology*, 37, 225-232.
5. Luque-Perez, E., Rios, A., Valcarcel, M., Danielsson, L.-G., and Ingman, F. (1999). Spectrophotometric flow injection determination of caffeine in solid and slurry coffee and tea samples using supported liquid membranes. *Laboratory Automation & Information Management*, 34, 131-142.
6. Yao, L., Liu, X., Jiang, Y., Caffin, N., D'Arcy, B., Singanusong, R., Datta, N., and Xu, Y. (2006). Compositional analysis of teas from Australian supermarkets. *Food Chemistry*, 94, 115-122.
7. Monica C. Rojo De Camargo, and Toledo, M.C.F. (1999). HPLC determination of caffeine in tea, chocolate products and carbonated beverages. *Journal of Science and Food Agriculture*, 79, 1861-1864.
8. Balentine, D.A. (1997). *Tea* (New York: John Wiley & Sons).
9. Hakim, I.A., Weisgerber, U.M., Harris, R.B., Balentine, D., van-Mierlo, C.A.J., and Paetau-Robinson, I. (2000). Preparation, composition and consumption patterns of tea-based beverages in Arizona. *Nutrition Research*, 20, 1715-1724.
10. Labbe, D., Tremblay, A., and Bazinet, L. (2006) Effect of brewing temperature and duration on green tea catechin solubilization: Basis for production of EGC and EGCG-enriched fractions. *Separation and Purification Technology*, 49, 1-9.
11. Yamauchi, Y., Nakamura, A., Kohno, I., Hatanaka, K., Kitai, M., and Tanimoto, T. (2008) Quasi-flow injection analysis for rapid determination of caffeine in tea using the sample pre-treatment method with cartridge column filled with polyvinylpolypyrrolidone. *Journal of Chromatography A*, 1177, 190-194.

ใบชาตรา แม่เต่า
จำหน่าย ชา และของฝาก

โทร.053-789055

เค้กชาเขียว (Green Tea Cake)

Trendy Tea Menu ฉบับนี้ต้องโดนใจคนที่ชอบทานเค้กแน่นอนเลยคะ เพราะเมนูที่จะแนะนำให้ได้ลองทำกันคือ เค้กชาเขียวนั่นเอง แต่ก่อนจะลงมือทำเรามาดูส่วนผสมกันก่อนดีกว่าคะว่ามีอะไรบ้าง ส่วนผสมแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนผสมตัวเค้ก และส่วนผสมแต่งหน้าเค้ก



ส่วนผสมตัวเค้ก

แป้งเค้ก 200 กรัม, ผงฟู 1 ช้อนชา, ไข่ไก่ 4 ฟอง, โอวาเลต 1 ช้อนโต๊ะ, นมสด 1 ถ้วย, เกลือ 1 ช้อนชา, ผงชาเขียว 2 ช้อนโต๊ะ, เนยละลาย 240 กรัม,

ส่วนผสมแต่งหน้าเค้ก

ชาเขียวละลายน้ำ (น้ำเย็นจัด ½ ถ้วย + ผงชาเขียว 1 ช้อนโต๊ะ), น้ำเชื่อม (เกลือ 1 ช้อนชา + น้ำตาลทราย 80 กรัม + น้ำ 50 มล.), วิปปิ้งครีม 100 มล, นมข้นหวาน ½ ถ้วย, เนยจืดหั่นเป็นลูกเต๋า 200 กรัม

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ไข่ไก่ ผงฟู เกลือ ผงชาเขียว เข้าด้วยกัน พักไว้ก่อน
2. นำไข่ไก่ นมสด โอวาเลต แป้งที่ร่อนแล้วตีรวมกันด้วยความเร็วสูงสุดเป็นเวลา 5 นาที
3. จากนั้นลดความเร็วในการตีลง เติมนมละลายลงไปทีละน้อย
4. ทาเนยขาวในพิมพ์กรูกระดาดให้ทั่วพิมพ์เค้ก ตระล่อมแป้งเค้กเบา ๆ ในทิศทางเดียวกัน เทเค้กลงไปเกลี่ยหน้าให้เนียน นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส นาน 40 นาที

5. ตีเนยให้ขึ้นฟู ตามด้วยวิปปิ้งครีมที่แช่เย็นจัดลงไปทีละน้อย เติมน้ำเชื่อมที่ละลายน้ำไว้แล้ว ตามด้วยนม ขันหวาน และสุดท้าย เติมน้ำเชื่อมลงไป
6. เมื่อเค้กสุกดีแล้ว ตีกระดาษไขออกจากรูปเค้กลงบนตะแกรง และพักไว้ ให้เค้กเย็นตัวดีเสียก่อน
7. ใช้พิมพ์รูปหัวใจตัดเค้กออกมา 2 ชั้น บีบครีมเค้กลงบนเค้กชั้นที่ 1 วางเค้กชั้นที่ 2 ลงไป บีบครีมบนหน้าเค้กอีกชั้น หนึ่งโรยหน้าเค้กด้วยผงชาเขียว

(ขอขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก www.FoodTravel.tv)



นวัตกรรมการผลิต HIGH QUALITY ORGANIC TEA

และชา เพื่อรักษาสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง

299 หมู่ 5 ถนนห้วยถ้ำนาคี-ดอยช้าง ตำบลโป่งแพร่

อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

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

www.doichangtea.com



ศึกษาดูงานและพัฒนาความร่วมมือทางการวิจัยชา

สำนักงานพัฒนางานวิจัยการเกษตร (สวก) ได้จัดศึกษาดูงานเพื่อพัฒนาความร่วมมือทางการวิจัยชาและไหมของไทย โดยได้เชิญสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กรมหม่อนไหม และกรมวิชาการเกษตรร่วมเดินทางเพื่อศึกษาดูงานและพัฒนาความร่วมมือทางการวิจัย ณ CSIR-North East Institute of Science and Technology ประเทศสาธารณรัฐอินเดีย ในระหว่างวันที่ 17-23 มีนาคม 2555 เพื่อศึกษาดูงาน ณ Tea Research Association, Tocklai และได้มีการประชุมหารือความร่วมมือการวิจัยและการแลกเปลี่ยนนักวิจัย โดยจะมีการส่งนักวิจัยไทยไปเรียนรู้เทคนิค และประสบการณ์จากนักวิจัยชาของอินเดียเพื่อนำกลับมาพัฒนาชาไทยให้มีคุณภาพ มาตรฐาน และมีศักยภาพในการแข่งขันมากยิ่งขึ้น



สนับสนุนห้องปฏิบัติการชา

วันที่ 5 เมษายน 2555 ที่ผ่านมา นางสาวเบญญทิพย์ วิวัฒน์วรกาญจน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์ จากโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี เดินทางเข้าเยี่ยมชมและขอความอนุเคราะห์ใช้ห้องปฏิบัติการชา สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อทำโครงการวิจัยเรื่อง การทดสอบหาปริมาณสารโพลีฟีนอลที่พบในใบชาผักหวานในช่วงเวลาของการเก็บยอดผักหวานที่ต่างกัน

ร่วมทดสอบคุณภาพชาบริษัทบุญรอดฟาร์ม จังหวัดเชียงราย

วันที่ 17 พฤษภาคม 2555 อาจารย์ ดร.ธีรพงษ์ เทพกรณ์ รักษาการแทนหัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วยอาจารย์สมพล นิลเวศน์ นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ สังกัดศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ ได้รับเชิญจากฝ่ายการตลาด บริษัทบุญรอดฟาร์ม ให้เข้าร่วมชิมและทดสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์ชา บริษัทบุญรอดฟาร์ม จังหวัดเชียงราย ตำบลแม่กรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายพร้อมทั้งขอคำแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลการผลิต และทิศทางการตลาดของชาไทย



เสวนา เรื่อง ใบชาไทย ก้าวไกลสู่ตลาดโลก

เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2555 ธนาคารไทยพาณิชย์ ได้จัดงานเสวนาเรื่อง ใบชาไทย ก้าวไกลสู่ตลาดโลก ณ โรงแรมดุสิตไฮสแลนด์ รีสอร์ท โฮเต็ล จังหวัดเชียงราย ในงานนี้ได้มีการบรรยายพิเศษหัวข้อ ฮวงจู้ยกับสถานการณ์ โดยอาจารย์ภาณุวัฒน์ พันธุ์วิชาติกุล และเสวนาพิเศษ หัวข้อ ใบชาไทย ก้าวไกลสู่ตลาดโลก โดยนักเศรษฐศาสตร์การเงิน ผู้จัดการการค้าต่างประเทศและผู้จัดการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อพันธมิตรทางธุรกิจ ธนาคารไทยพาณิชย์ การเสวนาในครั้งนี้มีผู้ประกอบการธุรกิจชาเข้าร่วมการเสวนากว่า 50 ท่าน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมชาไทยให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น



ศึกษาดูงานเพื่อส่งเสริมและพัฒนางานวิจัยชาน้ำมัน

วันศุกร์ที่ 18 พฤษภาคม 2555 อาจารย์และนักวิจัย จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 15 ท่าน นำโดย อาจารย์ ดร.ธีรพงษ์ เทพกรณ์ รักษาการแทนหัวหน้าสถาบันชา พร้อมด้วย ผศ.ดร.ดวงรัตน์ นันทวิสารกุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เดินทางเข้าเยี่ยมชมโรงงาน และกระบวนการผลิตน้ำมันจากเมล็ดชา น้ำมัน ณ ศูนย์วิจัยและพัฒนาชา น้ำมันและพืชชา น้ำมัน อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ซึ่งการเข้าศึกษาดูงานมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนางานวิจัยชา น้ำมัน และเป็นการสร้างเครือข่ายงานวิจัยร่วมกัน การเยี่ยมชมในครั้งนี้ได้รับการต้อนรับจากคณะทำงานของศูนย์วิจัยและพัฒนาชา น้ำมันและพืชชา น้ำมันเป็นอย่างดีเยี่ยม ทางสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ขอขอบพระคุณ ศูนย์วิจัยและพัฒนาชา น้ำมันและพืชชา น้ำมันเป็นอย่างสูงที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และเอื้อเพื่อการเข้าดูงานในครั้งนี้



ประชุมคณะทำงานส่งเสริมและพัฒนาย่านการค้าชาแม่สลอง จังหวัดเชียงราย

สำนักงานพาณิชย์จังหวัดเชียงราย ได้จัดประชุมคณะทำงานส่งเสริมและพัฒนาย่านการค้าชา แม่สลอง จังหวัดเชียงราย ขึ้นเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2555 ณ โรงแรมโพธิ์ตาล รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดเชียงราย โดยนายเฉลิมพล พงศ์ฉบับภาพาณิชย์จังหวัดเชียงราย ประธานในที่ประชุมได้รายงานความคืบหน้าโครงการส่งเสริมและพัฒนาย่านการค้าชาแม่สลองที่ได้ดำเนินการเมื่อปี พ.ศ. 2554 และได้กล่าวในที่ประชุมถึงโครงการที่จะดำเนินงานต่อเนื่องในปี พ.ศ. 2555 โดยมีโครงการต่างๆ ที่จะดำเนินการได้แก่ การจัดอบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพทางการค้า การจัดกิจกรรมส่งเสริมย่านการค้า การปรับปรุงภูมิทัศน์ การจัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์ย่านการค้า และการจัดทำป้ายบอกทางย่านการค้าถาวร ซึ่งถือได้ว่าเป็นโครงการต่อเนื่องที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดเชียงรายได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาชา ย่านการค้าชาแม่สลอง ให้ผู้คนได้รู้จักมากยิ่งขึ้น



เรนอง ที



"ใจนี้ ว่า เรื่อง ตัวเอง
เป็นเรื่องที่ต้อง เอาใจใส่ ทุกวัยค่ะ"

ดี..สำหรับคุณ



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

"เรนอง ที อีกหนึ่งเรื่องดีๆ...สำหรับทุกวัย"

Jamie
เจนี่ ใจเรื่องดี



เรนอง ที

เรนอง ที พลัส

เรนอง ที ชินสิฟ

เรนอง ที ซากุระ

02.2873/2552



สุวรรณขา, สทกรบกรุงเทพฯ, ร้านค้อค่า, ฟ่างสรรพสิณค้า, ซูเปอร์มาร์เก็ต, 00มารัก ประจำจังหวัด ร้านขายยา และร้านสุขภาพ ทั่วไ้ โทร. 02-274-7050 www.greenteathai.com

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.บ้านคู่

ชื่อที่อยู่ผู้รับ

ชาตรามือ
 NUMBER ONE BRAND
 SINCE 1945
 Original Thai Tea

ตำนานชาหอมอร่อย ต้นตำรับชาไทย
เครื่องดีมีระดับสากล

07-2-00738-2-0000

THAILAND
 Standard & Promotion
 Thailand

GMP

ชาตรามือ ฉลากแดงยอดดอย แบบชาใบชา
 สดรับชมชาเย็น ชาอุ่นเย็น ชาผสมนม

ชาเขียวนม ชาตรามือ ยอดดอย หอม ชื่นใจ

ชาอุ่นหอมก้านอ่อน ชาเขียวนมฉ่ำ ชาเขียวญี่ปุ่น
ชาอุ่นหอมก้านสองหอม ชาเขียวฉ่ำเย็น ชาเขียวพิเศษ

ชาตรามือ ฉลากทอง เข็มชวลีทั่วโลก
 แบบชาเข็มน สดรับชมชาเย็น
 ชาอุ่นเย็น ชาผสมนม

ชาเขียวกรีนที ชาโลกสุขภาพ
 ชาเขียวกรีนทีมาตรฐาน ชาเข็มนมฉ่ำ
 ชาเขียวผสมนม

กาแฟโบราณ หอม อร่อย เข้มข้นแบบไทยๆ

โรงงานใบชาสยาม 170 ม.8 ต.เวียงกาหลง อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย 57260 e-mail: slamb@cha-thai.com www.cha-thai.com
โทร. 02-673-2360, 053-789-313, 081-372-2655