

(2564, ธันวาคม), ตี๋มาเซียวคืออย่างไร : มติชนบทเทคโนโลยีชาวบ้าน. (256) : 45

ชาเซียวคือชาที่ไม่หมักเหมือนชาชนิดอื่น ๆ แต่เป็นการนำใบชาสดมาผ่านความร้อนอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ได้ใบชาที่แห้งโดยความร้อน ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ทำให้ไม่เกิดการสลายตัว ทำให้ได้ใบชาที่แห้งแต่ยังสดและยังมีสีเซียว

สารสำคัญที่พบในชาเซียว ได้แก่ กรดอะมิโน วิตามินบี ซี อี สารในกลุ่มแซนทีนอัลคาลอยด์ คือ คาเฟอีน และธีโอ ฟิลลีน มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกกระปี้กระเป่า และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ ที่เรียกว่า คาเทชิน คือ สารอีพิกัลโลคาเทชินกัลเลต มีความสำคัญในการต้านอนุมูลอิสระ

มีงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่า การตี๋มาเซียวจะทำให้ลดความอ้วน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับไขมันในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือด และยังต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ ถ้าบริโภคชาเซียวปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อตับได้โดยตับจะถูกทำลาย ในแต่ละวันไม่ควรตี๋มาเกิน 10-12 ถ้วย เพราะจะทำให้ร้อนไม่หลับและมีปัญหาท้องผูกได้

แนะนำให้ตี๋มาใบชาเซียวที่เป็นใบชาจริงจะดีกว่าการตี๋มาเซียวแบบสำเร็จรูป โดยการชงใบชา 1-2 ช้อนชาในน้ำร้อน ตี๋มาวันละ 3 ถ้วย ระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

