

นานาประโยชน์ จากการดื่ม ‘ชา’



ผผลงานการศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์หลากหลายที่ได้จากการดื่มชา ไม่ว่าจะเป็นชาเขียว หรือ ชาชนิดที่เรียกว่า ชาดำ หรือ แบล็ก ที ก็ตามที

ตัวอย่างของประโยชน์ที่ได้จากการดื่มชา มีตั้งแต่ ช่วยในเรื่อง “ความจำ” ทั้งนี้ งานศึกษาวิจัยชิ้นหนึ่งซึ่งตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมาในวารสารวิชาการไซโคฟามาโซโลยี พบว่า “ชาเขียว” อาจช่วยทำให้การทำหน้าที่ของสมองดีขึ้น ซึ่งรวมถึงสมองในส่วนของหน่วยความจำใช้งาน (เวิร์คกิ้ง เมมโมรี) ที่ช่วยให้เราทำอะไรต่ออะไรได้แม่นยำยาวนานขึ้นอย่างเช่นหมายเลข

โทรศัพท์ เป็นต้น

ในการศึกษาดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ สุขภาพดี จำนวน 12 คน ได้รับมอบเครื่องดื่ม 2 แบบโดยการสุ่ม เครื่องดื่มแบบแรก มีส่วนผสมของสารสกัดจากชาเขียว 27.5 กรัม ส่วนเครื่องดื่มอีกแบบไม่มีส่วนผสมของชาเขียวอยู่ด้วย หลังจากนั้นมีการตรวจสอบทั้งภาพถ่ายของสมอง และการทดสอบความทรงจำใช้งาน ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเครื่องดื่มผสมชาเขียว มีศักยภาพของสมองดีขึ้นในการทดสอบทั้งสองแบบ นอกจากนี้ การเชื่อมต่อบetween สมองส่วนหน้ากับสมองส่วนขมับทั้งสองข้างก็ดีขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ผลการศึกษา

ดังกล่าวนี้สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ชี้ว่า คนที่ดื่มชาเป็นประจำ ทำผลการทดสอบเชิงความจำได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่ม

ประโยชน์อย่างที่สองของการดื่มชา ก็คือการช่วยให้สุขภาพช่องปากดีขึ้น นักวิจัยพบว่า สารประกอบหลายอย่างที่พบในแบล็ก ที และกรีน ที มีส่วนช่วยยับยั้งการเติบโตของแบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคฟันผุ, โรคติดเชื้อในช่องปาก, และโรคเหงือก ในงานวิจัยชิ้นหนึ่งสรุปว่า ผู้ที่บ้วนปากด้วยชาดำเพียง 1 นาที 10 ครั้งต่อวัน จะมีเชื้อแบคทีเรียสะสมบนเคลือบฟันน้อยกว่าคนที่บ้วนปากด้วยน้ำเปล่า

แต่ที่สำคัญต้องไม่บ้วนปากด้วยน้ำชาที่ผสมน้ำผลไม้หรือน้ำส้ม เนื่องจากน้ำผลไม้

เหล่านั้นมีความเป็นกรดสูงที่ทำให้ฟันผุได้ง่ายขึ้นด้วยเช่นกัน

นักวิจัยยังพบว่า ในชาเขียวมีสารประกอบชนิดหนึ่งเรียกว่า “โพลีฟีนอล” ซึ่งเชื่อกันว่ามีคุณสมบัติต่อต้านมะเร็ง อย่างน้อยก็จากการทดลองในห้องปฏิบัติการ แม้ว่านักวิจัยหลายคนเห็นว่ายากที่จะสรุปให้แน่ชัดได้ว่า สารประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งจะสามารถต่อต้านมะเร็งในร่างกายได้ แต่ผลการศึกษานี้หลายชิ้นชี้ให้เห็นหลักฐานว่า “โพลีฟีนอล” มีคุณสมบัติน่าสนใจ

ตัวอย่างเช่นงานวิจัยชิ้นหนึ่งซึ่งตรวจสอบพฤติกรรมกรรมการดื่มชาของคนกว่า 500 คนพบว่า คนที่ไม่ดื่มชามีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอดมากกว่าคนที่ดื่มชาถึง 5 เท่าตัว และยังมึ้งงานวิจัยอีกบางชิ้นที่ชี้ว่าการดื่มชาเขียวจะช่วยยับยั้งการขยายตัวของมะเร็งทรวงอกให้ลุกลามได้ช้ากว่าผู้ที่ไม่ดื่ม จากการทดลองในสัตว์ทดลอง พบสาเหตุว่าเป็นเพราะ “โพลีฟีนอล” จะไปยับยั้งขยายตัวของโปรตีนซึ่งจะไปช่วยให้เซลล์มะเร็งเติบโตนั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ระบุว่า การดื่มชา จะไปช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะไปลดอนุมูลอิสระ ที่ก่อให้เกิดภาวะออกซิเดทีฟ สเตรส และอาการอักเสบของกล้ามเนื้อลงนั่นเอง งานวิจัยซึ่งได้รับเงินทุนสนับสนุนจาก สถาบันสุขภาพประจำศูนย์การแพทย์ทางเลือกของสหรัฐอเมริกา ทดลอง

ในกลุ่มตัวอย่างสตรี 170 คน ซึ่งอยู่ในวัยหลังหมดประจำเดือน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ยาที่ไม่ออกฤทธิ์ (พลาซิโบ) กลุ่มที่สองให้ดื่มชาเป็นประจำ และกลุ่มที่สามให้ร่ำมวยจีนไท้เก๊กเป็นประจำ กลุ่มสุดท้ายให้ดื่มชาและร่ำมวยไท้เก๊กเป็นประจำไปพร้อมๆ กัน พบว่า ผู้ที่ดื่มชา และผู้ที่ร่ำมวย กับผู้ที่กระทำทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กัน มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดีขึ้น แตกต่างจากผู้ที่ยาพลาซิโบที่อยู่ในสภาพกล้ามเนื้อแย่ที่สุด

สิ่งหนึ่งที่แพทย์และผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายเตือนเกี่ยวกับการดื่มชาก็คือ การดื่มในปริมาณไม่มากนัก สม่่าเสมอ แม้จะมีประโยชน์ แต่ก็มิประโยชน์แต่น้อย ไม่มากมายเหมือนกับเป็นยาครอบจักรวาล แต่ชาก็ดีมีโทษต่อผู้ดื่มน้อยมาก

ยกเว้นแต่จะดื่มมากจนผิดปกติ เกินกว่าที่ร่างกายมนุษย์จะรับได้เท่านั้นเอง