



บทความวิชาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตร



FACULTY OF AGRICULTURAL TECHNOLOGY

[ปีที่ 2 ฉบับที่ 1]

ชาสมุนไพร

ชื่อผู้เขียน: เอกรัฐ คำเจริญ

ชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ทุกคนทั่วโลกรู้จัก น้ำชาให้ประโยชน์ต่อร่างกายเนื่องจากในน้ำชาประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ กระบวนการผลิตชา แบ่งเป็น 3 ประเภทตามกระบวนการหมัก ได้แก่ ชาไม่หมัก (หรือชาเขียว) ผลิตโดยนึ่งและคั่วใบชาเพื่อยับยั้งเอนไซม์พอลิฟีนอลออกซิเดส ชากึ่งหมัก (หรือชาอูหลง) ผลิตโดยการนำใบชาสดมาผ่านการบวนการหมักในระยะเวลาสั้นๆ ก่อนการคั่วใบชา และชาหมัก (หรือชาดำ หรือชาแดง หรือชาผู่อ๋อ) ผลิตโดยการหมักใบชาเพื่อให้เอนไซม์พอลิฟีนอลออกซิเดสในใบชาเร่งปฏิกิริยาออกซิเดชันเกิดการเปลี่ยนแปลงของสารประกอบพอลิฟีนอล (Bancirova, 2010) ส่งผลให้ชาแต่ละประเภทมีองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เช่น ชาดำมีสารประกอบฟีนอลิกมากกว่าชาเขียว เป็นต้น

ชาสมุนไพร (herbal tea) หรือ ทิชาน (tisanes) เป็นชาที่ไม่ได้ทำจากใบของต้นชา (*Camellia sinensis*) เหมือนใบชาชนิดอื่นๆ แต่เป็นชาที่ได้จากการนำส่วนของพืช เช่น ใบ ดอก ผล หรือราก มาอบแห้ง แล้วชงดื่มคล้ายชา เช่น ต้นตะไคร้ แง่งชิง ใบเตย ดอกเก๊กฮวย เป็นต้น ชาสมุนไพรเป็นชาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีการกล่าวอ้างว่าช่วยบำบัดอาการบางอย่างได้ เช่น ชา

ดอกเก๊กฮวย ช่วยในการลดความวิตกกังวล และช่วยในการผ่อนคลาย (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2555) ชาสมุนไพรที่ผลิตจากพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ จะได้สรรพคุณต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงร่างกาย เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพมากขึ้น เช่น ชาเปลือกกล้วยน้ำว้า (สุนันทา คະเนนออก, 2556) ชาสมุนไพรจากดอกดาหลา (รวมสรรพค์ เศษ และคณะ, 2555) ชาข้าวฮอก (ศศิธร แทนทอง, 2551) ชาดอกมะม่วงหิมพานต์ (พรประภา ชุนถนอม, 2554) ชาชงจากเปลือกส้มโอ (นันทชนก นันทะไชย และคณะ, 2556) เป็นต้น



บทความวิชาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตร



FACULTY OF AGRICULTURAL TECHNOLOGY

เอกสารอ้างอิง

นันท์ชนก นันทะไชย อินทิรา ลิจันทรพร และปาลิดา ตั้งอนุรัตน์. 2556. ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของชาชงจากเปลือกส้มโอ. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

พรประภา ชุนถนอม รัตนา อินทเกตุ นิภาพร อามัสสา และสุตารัตน์ สกุลคู. 2554. ชาดอกมะม่วงหิมพานต์แต่งกลิ่นรส. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยาเขตสกลนคร.

รวมสรรค์ เศษ สุนิสา ศิริพงษ์วุฒิกร และอนุวัตร วอลี. 2555. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ผงชาสมุนไพรจากดอกดาหลา กรณีศึกษา: ชุมชนบ้านไสร่ง ม.3 ต.เขาต้อม อ.ยะรัง จ.ปัตตานี. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. ทุนอุดหนุนโครงการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนฐานราก.

สิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2555. เครื่องดื่มในงานบริการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ

สุนันทา คะเนนอก. 2556. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาเปลือกกล้วยน้ำว้าเพื่อสุขภาพ. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

ศศิธร แทนทอง. 2551. ชาข้าวงอก. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.

Bancirova, M. 2010. Comparison of the antioxidant capacity and the antimicrobial activity of black and green tea. Food Res. Int. 43: 1.379-1382.