ชวนรู้จักชา Functional พร้อมสรรพคุณดีๆ เพื่อสุขภาพ

โดดเด่นด้วยพิธีกรรมและวัฒนธรรมที่หยั่งรากลึกมายาวนาน การดื่มและการรินชาถือเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันสำคัญของผู้คนมากมายทั่วโลก

ประโยชน์ของการดื่มชา มีมากกว่าศิลปะการชงชาอันประณีตและการสูดกลิ่นหอมกรุ่นชวนผ่อนคลายเพราะทั้งชาเขียว ชาดำ และชาสมุนไพรล้วนมีสารพฤกษเคมีหรือไฟโตนิวเทรียนท์ ซึ่งเป็นสารที่ไม่เพียงให้สี กลิ่นและรสชาติแก่พืชพรรณเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพคนเราหลายประการ

บริษัทที่ผลิตชาหลายแห่งยังได้เพิ่มวิตามินและสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายลงไปในชาที่มีสรรพคุณดีต่อสุขภาพร่างกายของเราอยู่แล้ว และทำให้ชานั้นกลายเป็นชาประเภทใหม่ที่เรียกว่า Functional Tea หรือชาเพื่อสุขภาพนั่นเอง

ปัจจุบันมีชา Functional ให้เราเลือกซื้อหากันมากมาย ทั้งชาเขียวที่เติมผลไม้ ไปจนถึงส่วนผสมที่ช่วยเพิ่ม “พลังงาน” และช่วย “การนอนหลับ” วันนี้เราจึงได้รวบรวมชา Functional ประเภทต่างๆ ที่ได้รับการยืนยันรับรองแล้วว่าดีต่อสุขภาพและควรมีติดบ้านไว้ ดังต่อไปนี้

ชาเขียวและชาดำ
เพื่อช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่ให้โทษต่อร่างกาย แนะนำให้จิบชาเขียวสักถ้วย ชาเขียวมาจากคาเมเลีย ไซเนนซิส (Camellia sinensis) และประกอบด้วยสารสำคัญ 4 อย่างที่เรียกว่าสารแคทิชิน (Catechin) ซึ่งเป็นสารในตระกูลเดียวกับสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid)
หากคุณอยากได้ทั้งคุณประโยชน์ทางโภชนาการของชาเขียว พร้อมกระตุ้นพลังงานไปพร้อมกันล่ะก็ แนะนำให้ดื่มชาดำ เพราะชาดำมีส่วนประกอบของคาเฟอีนมากกว่าชาเขียวถึง 2-3 เท่า (ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการบ่ม) แต่ยังคงประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกับชาเขียวทุกประการ
สารที่ “ดีต่อสุขภาพ” ในชาดำยังช่วยลดโอกาสเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ได้ด้วย นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส หรือยูซีแอลเอ ได้จัดทำรายงานบทวิจารณ์ที่ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ของงานวิจัย 9 ชิ้นที่มีผู้เข้าร่วมสำรวจรวมทั้งหมด 195,000 ราย ซึ่งรวมถึงผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง 4,378 รายด้วย ข้อมูลในรายงานพบว่า การดื่มชาดำ 3 ถ้วยช่วยลดโอกาสเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้ถึงร้อยละ 21 โดยนักวิจัยเชื่อว่าสาร Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) ซึ่งเป็นสารคาเทชินหลักในชาเป็นปัจจัยสำคัญของ

กระบวนการดังกล่าว

นอกจากนี้ ชาเขียว ชาดำ และชาขาว ต่างมีสารแอล-ธีอะนีน (L-Theanine) ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญที่ทำให้คุณดื่มชาแล้วรู้สึกคึกคักมีพลังโดยไม่รู้สึกใจสั่นเหมือนเวลาดื่มกาแฟ

คาโมมายล์
ดอกคาโมมายล์ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับสนิท ซึ่งฤทธิ์ที่ทำให้เรารู้สึกอยากนอนหลับพักผ่อนของคาโมมายล์อาจมาจากสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่เรียกว่า อะไพจีนิน (apigenin) ที่จับกับหน่วยรับความรู้สึกในสมอง ทำให้เรารู้สึกง่วงหงาวหาวนอนได้

ลาเวนเดอร์
เหมือนกับที่น้ำมันหอมระเหยดอกลาเวนเดอร์ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับสบาย การดื่มชากลิ่นลาเวนเดอร์ก็ช่วยให้เราผ่อนคลายเช่นเดียวกัน การสูดกลิ่นไอชาดอกลาเวนเดอร์จะช่วยผ่อนคลายการทำงานของระบบประสาท ทำให้เรารู้สึกสบายอารมณ์มากขึ้น
ลองจิบชาดอกลาเวนเดอร์ก่อนเข้านอน จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายขึ้น

สะระแหน่หรือเป็ปเปอร์มินต์
สำหรับคนที่อยากได้อะไรช่วยเรื่องย่อยอาหาร แนะนำให้ดื่มชาเป็ปเปอร์มินต์ร้อนสักถ้วย เพราะเป็นหนึ่งในชาที่ดีสุดสำหรับการย่อยอาหาร เป็นที่รู้กันดีว่าสะระแหน่ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง เหน็บชาและอาการแสบ ยอดอกสะระแหน่สดๆ มีส่วนประกอบของเมนทอล ที่ช่วยละลายเสมหะและน้ำมูกข้นๆ ได้ ครั้งหน้าถ้าคุณเป็นหวัด ลองสูดกลิ่นหอมของเป็ปเปอร์มินต์ก่อนจะดื่มชาให้หมดถ้วย

ขิง
ขิงมีส่วนประกอบของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (bioactive compounds) อย่างน้อย 14 ตัวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ขิงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงซึ่งดีต่อสุขภาพหัวใจ และยังเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบได้ ข้อมูลระบุว่า ขิงช่วยจัดการการทำงานของจุดรับสารสื่ออาการเจ็บปวด ซึ่งจะช่วยลดอาการข้อฝืดในผู้มีปัญหาข้ออักเสบได้
ทั้งนี้ทั้งนั้น ประโยชน์ของขิงที่รู้จักกันดีที่สุดก็คือบรรเทาอาการปวดท้อง
ไม่ใช่แค่เพียงสารเคมีในชาเขียว ชาดำ และชาสมุนไพรจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ศิลปะพิธีกรรมการชงชาก็ยังนับเป็นไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพชั้นดี การดื่มชาอุ่นๆ ถือเป็นอีกหนึ่งวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ก่อนนอนที่ไม่เพิ่มแคลอรี่และไม่มีแอลกอฮอล์ แถมยังช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำด้วย

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่
www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial
และค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ได้ที่ www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial