

การประชุมวิชาการ
เรื่อง
“มารู้จักชาสมุนไพรกันเถอะ”



วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2557

ณ ห้อง 302 อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ชา (Tea)

- ใบชา *Camellia sinensis*
ชาดำ ชาอู่หลง ชาเขียว
- พืช (ใบ ดอก ผล กลีบเลี้ยง เหง้า)
ชนิดต่างๆ ตากแห้ง
นำมาชงกับน้ำร้อน
ชาสมุนไพร ชาดอกไม้



ประวัติการดื่มชา



ตำนานของชาจีน



ชา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Camellia sinensis*

แหล่งกำเนิดจากสาธารณรัฐประชาชนจีน

ไม้ยืนต้น เจริญตามธรรมชาติอาจมีความสูง 10-15 เมตร

แต่ในการเพาะปลูกมักตัดแต่งกิ่งให้เป็นพุ่ม 0.6-1.0 เมตร



(ภาพจาก : <http://teainstitutemfu.com/main/>)

สายพันธุ์ชาที่ปลูกโดยทั่วไป

ชาอัสสัม (Assam Tea)

- *Camellia sinensis* var. *assamica*
- แหล่งกำเนิดจากประเทศอินเดีย
- ลำต้นเดี่ยว ต้นใหญ่ (สูงประมาณ 6-18 เมตร) ใบเดี่ยวขนาดใหญ่
- เจริญเติบโตได้ดีตามป่าที่มีร่มไม้ แสงแดดผ่านได้พอประมาณ
- นิยมปลูกในอินเดีย ศรีลังกา อินโดนีเซีย
- ชาดำ ชาเขียว



ชาจีน (Chinese Tea)

- *Camellia sinensis* var. *sinensis*
- แหล่งกำเนิดจากสาธารณรัฐประชาชนจีน
- ลำต้นเป็นพุ่มขนาดเล็ก (สูงประมาณ 2-6 เมตร) ใบขนาดเล็ก ใบค่อนข้างตั้งกว่าชาอัสสัม
- ปลูกเป็นแถวแบบขั้นบันได มีการตัดแต่งกิ่งสม่ำเสมอเพื่อให้แตกยอดใหม่
- นิยมปลูกในจีน ไต้หวัน ญี่ปุ่น
- ชาอู่หลง ชาเขียว



ชาในประเทศไทย

มีการปลูกชาเพื่อการค้าในแถบภาคเหนือ ในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน แพร่ และน่าน ภาคใต้ ในจังหวัดนราธิวาส

ชาอัสสัม (ชาป่า ชาเมือง) : ชาพื้นเมืองดั้งเดิมของไทยที่พบได้ตามภูเขาสูงในภาคเหนือ ป่าเมือง***
ชาจีน : ชาจากสาธารณรัฐประชาชนจีนที่มีการปรับปรุงพันธุ์และนำเข้ามาปลูกในประเทศไทย ได้แก่ พันธุ์อู่หลงเบอร์ 17 พันธุ์อู่หลงเบอร์ 12 พันธุ์สีตุ๊ก พันธุ์ถิกวนอิม

การส่งเสริมการปลูกชา

- เอกชน
 - สถานีทดลองปลูกชา
- สถานีทดลองพืชสวนฝาง จ.เชียงใหม่
สถานีทดลองเกษตรที่สูงแม่จอนหลวง จ.เชียงใหม่
สถานีพืชสวนคอยมูเซอ จ.ตาก
สถานีทดลองเกษตรที่สูงวาวี จ.เชียงราย



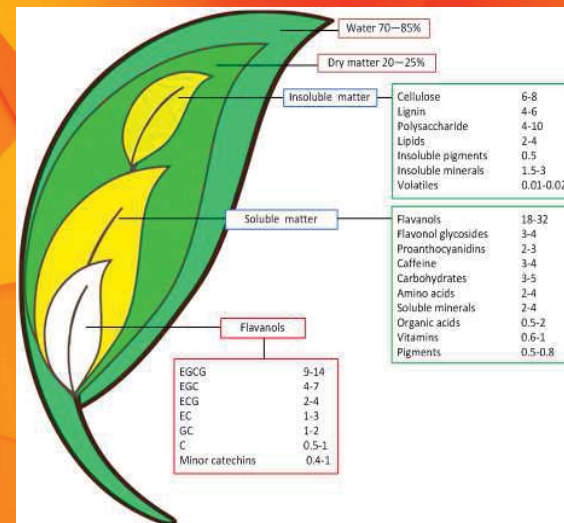
เมี่ยง

- ชื่อเรียกชาอัสสัม (*Camellia sinensis* var. *assamica*) ของชาวเหนือ
- เป็นการแปรรูปชา โดยการนำใบชาอัสสัมมามัดเป็นก้อน นำไปนึ่งแล้วนำไปหมัก
- ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีรสชาติฝาดถึงเปรี้ยว
- นิยมบริโภคทางภาคเหนือของไทย
- นิยมนำมารับประทานเป็นของว่างหรือขณะทำงานเพื่อความกระชุ่มกระชวยลดอาการง่วงนอน



(ภาพจาก : <http://teainstitutemfu.com/main/>)

องค์ประกอบทางเคมีของใบชาสด



องค์ประกอบสำคัญ

Polyphenols

- Flavanols
- Catechins
- Epigallocatechin-3-gallate (EGCG)
- Caffeine

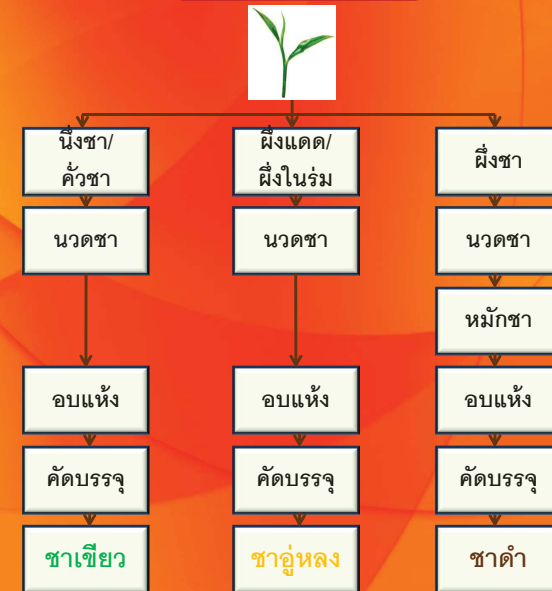
กระบวนการผลิตชา



- การเก็บชา
- การผึ่งชา
- การนึ่งชา/คั่วชา
- การนวดชา
- การหมักชา
- การอบแห้ง
- การคัดบรรจุ



กระบวนการผลิตชา



ประโยชน์ของชาแต่ละชนิด

- ชาเขียว → **EGCG** ต่อด้านอนุมูลอิสระ
- ชาอู่หลง → **OTPP** ลดระดับไขมันในเลือด
- ชาดำ → **Tannin** รักษาอาการท้องเสีย



ชาอื่นๆ

- ชาขาว (White Tea): ใบชาสีเขียวอ่อน ปกคลุมด้วยขนขาวๆ ตากแห้งใบชาด้วยแสงแดด น้ำชาสีซีดมาก
- ชากลิ่น (Scented Tea): ชาที่มีการแต่งกลิ่นโดยการเติมดอกไม้ ผลไม้ มักใช้ใบชาที่มีคุณภาพต่ำมาแต่งกลิ่นลงไป
- ชาผู้เอ้อ (Pu-Erh Tea): ชาที่ผ่านกระบวนการหมักบ่ม และอัดแน่นจนเป็นก้อน ทำให้สามารถเก็บไว้ได้นาน





กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

- ชา
 - ⇒ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒
 - ⇒ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๖ พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง ชา
 - ⇒ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ชา (มผช. ๑๒๐/๒๕๔๙)



มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ชา (มผช. 120/2549)

คุณลักษณะที่ต้องการของชา

- ลักษณะทั่วไป : เป็นชิ้นหรือเป็นผงแห้ง ไม่จับตัวเป็นก้อน
- สี : มีสีที่ติดตามธรรมชาติของชาชนิดนั้นๆ
- กลิ่น : มีกลิ่นที่ติดตามธรรมชาติของชาชนิดนั้นๆ ปราศจากกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์
- รส : มีรสที่ติดตามธรรมชาติของชาชนิดนั้นๆ ปราศจากรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์
- การสกัดด้วยน้ำเดือด : ของเหลวที่ได้ต้องมีลักษณะที่ติดตามธรรมชาติของชาชนิดนั้นๆ
- สิ่งแปลกปลอม : ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอม เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด หรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์
- การเจือสี : ต้องไม่พบการเจือสีใดๆ
- ความชื้น : ต้องไม่เกินร้อยละ 8 โดยน้ำหนัก
- คาเฟอีน : ต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.5 โดยน้ำหนัก
- จุลินทรีย์ : จำนวนจุลินทรีย์ต่างๆ ไม่เกินกำหนด



รายละเอียดเพิ่มเติม...



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
 กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง นครบุรี 11000
 โทรศัพท์ : 02-590-7254, 02-590-7256
<http://www.fda.moph.go.th/>



สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.)
 กระทรวงอุตสาหกรรม ถนนพหลโยธินที่ 6 ราชเทวี กทม. 10400
 โทรศัพท์ 02-202-3362-4, 02-202-3344-6
<http://app.tisi.go.th/otop/standard/standards.html>

การชงชา...



สิ่งสำคัญในการชงชา...

- ชนิดของใบชา
 - ชาขาว, ชาเขียว, ชาเหลือง, ชาอูหลง, ชาผูเออร์, ชาดำ (ชาแดง) ฯลฯ
- น้ำและอุณหภูมิของน้ำ
 - 65 - 100°C
- ระยะเวลาในการชง
 - 1 - 6 นาที
- อุปกรณ์ต่าง ๆ
 - กาน้ำชา, ป้าน (ปั่น) ชา, ถ้วย, จอก ฯลฯ



ประเภทของใบชา

ชาเขียว

ชาเหลือง

ชาอูหลง

ชาดำ

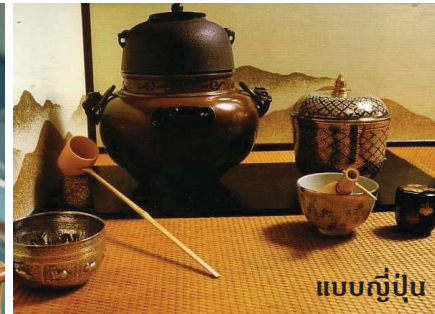


อุณหภูมิและระยะเวลาในการชง





แบบจีน



แบบญี่ปุ่น



แบบอังกฤษ



การชงชาแบบจีน เน้นที่ใบชา ทั้งกลิ่น รสชาติ รวมถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการดื่ม และชาเป็นส่วนหนึ่งของประเพณีและวัฒนธรรม



การชงชาแบบญี่ปุ่น มีพิธีการ ให้ความสำคัญกับหลักปรัชญา การเข้าถึงธรรมชาติและจิตวิญญาณแห่งเซน



การชงชาแบบอังกฤษ เน้นการสังสรรค์ พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยน มีแบบแผนของแต่ละชนชั้น เป็นการแสดงฐานะ

วิธีชงชาอังกฤษ



1. ลวกภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำร้อน



2. ใส่ใบชาหรือชาถุงที่ต้องการ



3. เติมน้ำร้อน ทิ้งไว้ 2-4 นาที



4. วนชาในภาชนะก่อนรินใส่ถ้วย



5. เติมน้ำตาล/น้ำผึ้ง/นม



6. ดนให้เข้ากันแล้วดื่ม

ข้อควรระมัดระวังในการดื่มชา

- ไม่ควรดื่มชาก่อนนอน โดยเฉพาะผู้ที่ไวต่อคาเฟอีน
- ไม่ควรรับประทานยาเม็ดเหล็กพร้อมกับน้ำชา
- เด็กเล็ก สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร ควรจำกัดปริมาณการดื่มชา
- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร จะกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น
- ผู้ที่รับประทานยา aspirin, warfarin ต้องระวังผลข้างเคียงเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด
- ควรระมัดระวังการดื่มชาในขณะที่เป็นไข้
- ควรระมัดระวังในการดื่มชาที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและนม



ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม
ดื่มชาอุ่น โดยชงชา 1-2 ช้อนชาในน้ำร้อน
วันละ 3 ถ้วย ในระหว่างมื้ออาหาร



ชาสมุนไพร

- พีช (ใบ ดอก ผล กลีบเลี้ยง เหง้า) ชนิดต่างๆ ตากแห้งแล้วนำมาชงกับน้ำร้อน

ชาสมุนไพร

ชาดอกไม้

- ชาสมุนไพรกับอาการไม่สบายท้อง
- ชาสมุนไพรสำหรับโรคเรื้อรัง
- ชาสมุนไพรบำรุงร่างกาย



ชากับอาการไม่สบายท้อง

ขับลม/ช่วยย่อย/แก้คลื่นไส้



ท้องผูก

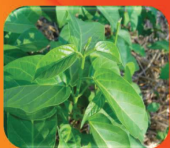


ท้องเสีย



ชาสมุนไพรสำหรับโรคเรื้อรัง

ลดน้ำตาล



ลดไขมัน



ชาสมุนไพรบำรุงร่างกาย

แก้ไข้/ยาเย็น



ชาสมุนไพรบำรุงร่างกาย

เพิ่มภูมิคุ้มกัน



ปวดเมื่อย

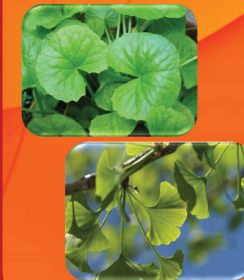


ชาสมุนไพรบำรุงร่างกาย

ชุ่มชื่นหัวใจ/หลับสบาย



บำรุงสมอง



การเตรียมชาสมุนไพร

- นำส่วนต่างๆ ของพืช ใบ ดอก ผล กลิบเลี้ยง เหง้า มาตากแห้ง
 - หั่น/แยกใบ/แยกกลีบดอก (ตามแต่ละชนิดของสมุนไพร)
 - ผึ่งในที่ที่มีแสงแดดรำไร/ อบที่อุณหภูมิไม่เกิน 35 องศาเซลเซียส
 - ใส่ในภาชนะที่สะอาด/ขวดโหลที่มีฝาปิดสนิท
- ชงในน้ำร้อน



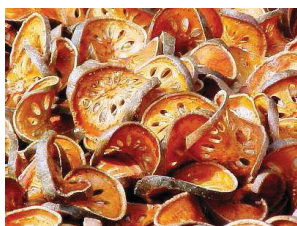
กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

• ชาสมุนไพร

- พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 280 พ.ศ. 2547 เรื่อง ชาสมุนไพร (สมุนไพร 18 ชนิด)
- มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช. .../...)



สมุนไพร 18 ชนิด ตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 280



1. ผลมะตูม



2. ดอกกระเจี๊ยบ
(กิลิเบียงและรั้วประดับ)



3. เหง้าขิง



4. เหง้าข่า



5. เหง้าและต้นตะไคร้แกง



6. ใบหม่อน

สมุนไพร 18 ชนิด ตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 280 (ต่อ)



7. ดอกคำฝอย



8. ใบบัวบก



9. ใบเตยหอม



10. ดอกเก็กฮวย



11. ผลหล่อฮั้งก้วย

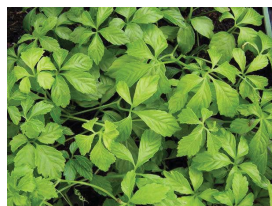


12. เห็ดหลินจือ

สมุนไพร 18 ชนิด ตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 280 (ต่อ)



13. ผลมะขามป้อม



14. ใบและต้นเจียวกู่หลาน



15. เถาวัลย์เปรียง



16. ใบหญ้าหวาน



17. รากชะเอม



18. ช่อดอกและใบอาร์ทิโชก

มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ชาใบหม่อน
(มพช. 30/2546)

คุณลักษณะที่ต้องการของชาใบหม่อน

- ลักษณะทั่วไป : เป็นชิ้นหรือเป็นผง แห้ง สะอาด
- สี : มีสีธรรมชาติที่ได้จากการแปรรูปใบหม่อน และสม่ำเสมอ
- กลิ่น : มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติของชาใบหม่อน อาจมีกลิ่นหอมของดอกไม้หรือใบเตยที่นำมาแต่งกลิ่น และไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค
- รส : มีรสตามธรรมชาติของชาใบหม่อน และไม่มึนเมา
- สิ่งแปลกปลอม : ต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ดิน ทราย กรวด เส้นผม ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกลของสัตว์
- การเจือสี : ต้องไม่พบการเจือสีใดๆ
- จุลินทรีย์ : จำนวนจุลินทรีย์ต่างๆ ไม่เกินกำหนด และต้องไม่มีราปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน



รายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ อย. และ สมอ. นะจ๊ะ



การชงชาสมุนไพร... ชาดอกไม้...



สิ่งสำคัญในการชงชาสมุนไพร...

- ประเภทของใบชา
 - ☕ ชาดอกไม้, ชาสมุนไพรต่าง ๆ
- น้ำและอุณหภูมิของน้ำ
 - ☕ 65 – 100°C
- ระยะเวลาในการชง
 - ☕ 1 – ≥5 นาที
- อุปกรณ์ต่าง ๆ
 - ☕ กาน้ำชา, ถ้วย ฯลฯ



วิธีชงชาสมุนไพรและชาดอกไม้



1. ลวกภาชนะด้วยน้ำร้อน



2. ใส่สมุนไพรที่ต้องการ



3. เติมน้ำร้อน ทิ้งไว้ ~5 นาที



4. รินใส่ถ้วย



5. เติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง



6. ดนให้เข้ากับแล้วดื่ม

คำแนะนำและข้อควรระวังในการดื่มชาสมุนไพร

- เลือกวัตถุดิบหรือเลือกซื้อชาที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากสารเคมี
 - ควรระมัดระวังในการดื่มชาสมุนไพรที่มีการเติมน้ำตาลหรือนม
 - ไม่ควรดื่มในปริมาณสูงหรือดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน
- *** สารสำคัญจากพืชบางชนิดไม่สามารถละลายได้ในน้ำร้อน





*Enjoy Your
Tea Time*