

ชาสมุนไพร ทางเลือกของการดื่มชา

อ. ภาวดี ช่วยเจริญ

ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพสภาพเป็นสิ่งทีทุกคนให้ความสำคัญ โดยมุ่งเน้นไปในด้านการป้องกันการเกิดโรค โดยพบว่าเกิดการเกิดโรคต่างๆ มีสาเหตุมาจากสารที่เรียกว่า สารอนุมูลอิสระ ดังนั้นคำว่าสารอนุมูลอิสระ และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงเป็นคำทีในปัจจุบันได้ยินกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งอนุมูลอิสระคือ โมเลกุลทีมีอิเล็กตรอน โคเดเดี่ยว หรืออิเล็กตรอนทีไม่มีคู่อู่่วงนอกสุดของโมเลกุล ทำให้โมเลกุลนี้มีความไวต่อการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันต่อสารอื่น (1) ขณะที่สารต้านอนุมูลอิสระ คือสารต้านอนุมูลอิสระ คือ สารทีสามารถชะลอ ป้องกัน หรือกำจัดปฏิกิริยาออกซิเดชันทีจะเกิดขึ้นกับสารชีวโมเลกุลต่างๆ (2) ดังนั้นอนุมูลอิสระจึงหมายถึงกลุ่มของสารทีสามารถเข้าไปทำลายเซลล์ เนื้อเยื่อ และร่างกายของมนุษย์ได้มีผลทำให้เกิดความเสื่อม และโรคต่างๆ โดยมีกลุ่มสารทีสามารถป้องกัน หรือทำลายอนุมูลอิสระได้คือ สารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งกลุ่มของสารต้านอนุมูลอิสระในธรรมชาติทีสามารถพบได้ในอาหาร เครื่องดื่มบางชนิด และสมุนไพร จะเป็นสารในกลุ่มโพลีฟีนอล

ขณะที่ชาเป็นเครื่องดื่มทีพบสารต้านอนุมูลอิสระเป็นส่วนประกอบค่อนข้างสูง จึงทำให้มีความนิยมในการบริโภคชามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบชง หรือในรูปแบบผลิตภัณฑ์ต่างๆ ขณะเดียวกันสมุนไพรต่างๆ ของประเทศไทยก็ได้รับการศึกษาในด้านการศึกษาที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นจึงมีชาอีกชนิดทีเริ่มจะเป็นที่รู้จักมากขึ้น คือ ชาสมุนไพร ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 280) พ.ศ.2547 เรื่อง ชาสมุนไพร โดยชาสมุนไพรจะต้องมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้(3)

1. ต้องทำจากส่วนต่างๆ ของพืชทีระบุไว้ในบัญชีแนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 280) พ.ศ. 2547 หรือตามรายชื่อทีสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศเพิ่มเติมโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร (ตารางที่ 1) มาทำให้แห้งและลดขนาดให้เล็กลงโดยการตัด สับ หรือ บด เท่านั้น ซึ่งยังอยู่ในสภาพทีสามารถตรวจสอบได้ว่ามาจากพืชสมุนไพรใด

2. มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปบริโภคโดยการต้มหรือชงกับน้ำเท่านั้น

3. ต้องทำจากพืชสมุนไพรชนิดเดียว หรือผสมกับพืชสมุนไพรชนิดอื่นที่กำหนดเป็นชาสมุนไพร ตามรายชื่อในตารางที่ 1 หรือผสมกับใบ ยอด และก้านที่ยังอ่อนอยู่ของต้นชาในสกุล *Camellia* ตามประกาศฯ เรื่องชา เท่านั้น

ตารางที่ 1 รายชื่อพืชหรือส่วนต่างๆ ของพืชที่อนุญาตเป็นชาสมุนไพรตามประกาศฯ

อันดับ ที่	ชื่อ	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์
1.	ผลมะตูม	Bael Fruit	<i>Aegle marmelos (L.) Corr.</i>
2.	ดอกกระเจี๊ยบ (กลีบ เลี้ยงและริวประดับ)	Rosella	<i>Hibicus sabdariffa L.</i>
3.	เหง้าจิง	Ginger	<i>Zingiber officinale Roscoe</i>
4.	เหง้าข่า	Galangal	<i>Alpinia galanga (L.) Willd</i>
5.	เหง้าและต้นตะไคร้แกง	Lemon Grass	<i>Cymbopogon citratus (DC.) Stapf</i>
6.	ใบหม่อน	White Mulberry.	<i>Morus alba L.</i>
7.	ดอกคำฝอย	Safflower (American Saffron)	<i>Carthamus tinctorius L.</i>
8.	ใบบัวบก	Asiatic Pennywort	<i>Centella asiatica (L.) Urban.</i>
9.	ใบเตยหอม	Pandanus Pandanus	<i>amaryllifolins Roxb.</i>
10.	ดอกเก๊กฮวย	Chrysanthemum	<i>Chrysanthemum indicum L.</i>
11.	ผลหล่อฮังก้วย	Lou Han Gua	<i>Momordica grosvenori Swingle</i>
12.	เห็ดหลินจือ	Reishi (Ling Zhi)	<i>Ganoderma lucidum (Fr.) Karst.</i>
13.	ผลมะขามป้อม	Indian Gooseberry	<i>Phyllanthus emblica L.</i>
14.	ใบและต้นเถาวัลย์หูกหลาน	Jiaogulan	<i>Gynostemma pentaphyllum (Thunb.) Mak.</i>
15.	เถาวัลย์เปรียง	Jewel Vine	<i>Derris scandens Benth.</i>
16.	ใบหญ้าหวาน	Stevia	<i>Stevia rebaudiana Bertoni</i>

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาชาสมุนไพรในด้านคุณสมบัติการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และปริมาณสารประกอบโพลีฟีนอลในชาสมุนไพร 5 ชนิด คือ ชาขิง ชาตะไคร้ ชากระเจี๊ยบ ชามะตูม และชาใบเตย พบว่าในแง่ของคุณสมบัติการมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยวิธี 1-diphenyl-2-picryl hydrazyl หรือ DPPH ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นอนุมูลอิสระ พบว่า ชาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมากที่สุดคือ ชาขิง ชากระเจี๊ยบ ชาตะไคร้ ชาใบเตย และชามะตูม ตามลำดับ และการศึกษาปริมาณโพลีฟีนอลโดยวิธี folin-ciocalteau reagent พบว่า ชาสมุนไพรที่มีปริมาณของสารโพลีฟีนอลมากที่สุดคือ ชาใบเตย ชาขิง ชามะตูม ชาตะไคร้ และชากระเจี๊ยบตามลำดับ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชาสมุนไพรทั้ง 5 ชนิด มีคุณสมบัติการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และปริมาณสารประกอบโพลีฟีนอล จึงน่าจะเป็นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ที่นิยมดื่มชา เนื่องจากได้รับประโยชน์จากชาในแง่ของการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังได้รับประโยชน์อื่นๆจากสมุนไพรแต่ละชนิดด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Sailaja Rao P, Kalva S, Yerramilli A, Mamidi S. Free Radicals and Tissue Damage: Role of Antioxidants. Free Radicals and Antioxidants. 2011;1(4):2-7.
2. B. H. Biochemistry of oxidative stress. Biochem Soc Trans. 2007;35:1147-50.
3. กองควบคุมอาหาร. แนวทางการพิจารณาอาหาร ประเภท "ชาสมุนไพร". สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2549.