

PAI LIN

มัทศจรรย

แห่งความงามและสุขภาพ

ชาขาว

ชาเขียว

และชาดำ



- ชาขาว...ชะลอแก่ ลดเลือนริ้วรอย ช่วยต้านมะเร็ง
 - ชาเขียว...ช่วยลดความอ้วน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
 - ชาดำ...ช่วยพองคลายความเครียด ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์
- วิธีชงเครื่องดื่มชาสูตรพิเศษเพื่อสุขภาพ
สูตรลับพิวสอยด้วยชาหลากหลายเคล็ดลับ

ัญญธณ ศิริพงษ์ไพศาล



มัทศจรรย

แห่งความงามและสุขภาพ

ชาขาว

ชาเขียว

และชาดำ



อัญญรัตน์ ศิริพงษ์ไพศาล



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธัญธรณ์ ศิริพงษ์ไพศาล.

มหัศจรรย์แห่งความงามและสุขภาพ ชาขาว ชาเขียว และชาดำ.

--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. ความงาม. 2. สุขภาพและความงาม. I. ชื่อเรื่อง.

642.72

ISBN 978-616-15-0764-0

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัญญ์ เฉลิมชัยวัฒน์

พุทธิพงศ์ นิพัทธอุทิศ

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลิญา บางมด อรกานต์ ตั้งรัตน์โกศลสิน

evolution_art99@hotmail.com

evolution_art99@hotmail.com

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.paillinbooknet.com E-mail : info@paillinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0764-0



9 786161 507640

ราคา 109 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

ปัจจุบันการดื่มชาเป็นที่แพร่หลายอย่างมาก มีการปรับเปลี่ยน ประดิษฐ์แต่งจนสามารถดื่มได้ทุกเพศทุกวัย สมัยก่อนเห็นจะมีแต่คนแก่เท่านั้นที่ชอบดื่ม อาจเป็นเพราะชามีรสขม แต่เดี๋ยวนี้มีให้เลือกดื่มหลายรส ทั้งรสหวาน หวานอมเปรี้ยว รสชาวน้ปู่น หรือแม้กระทั่งรสดั้งเดิมเองก็ยังเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น

แต่ใครจะรู้ว่าชานั้นมีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย นอกจากการดื่มเพื่อแก้กระหายแล้ว ยังดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อความงามได้อีกด้วย ชานั้นมีอยู่หลายชนิดทั้งชาขาว ชาเขียว และชาดำ แต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่างกัน

ถึงแม้การดื่มชาจะให้ประโยชน์มากมาย แต่ถ้ามากเกินไปก็อาจไม่ดีหรือไม่ศึกษาให้ดีถึงประโยชน์ของชาแต่ละชนิดก็อาจให้โทษได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นควรศึกษาให้ดีว่าชาชนิดไหนที่เหมาะสมกับตัวเรา

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ



เครื่องดื่มชาเขียวได้รับความนิยมมายาวนานนับ 1,000 ปี อีกทั้งยังกลายเป็นเครื่องดื่มที่ผู้คนมากมายต่างติดใจและชื่นชอบในรสชาติมา ยาวนาน และมีการพัฒนารสชาติให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

ในยุคแรกทีชาได้รับความนิยมนั้น ใบชาได้ถูกนำมาปรุงเป็นยาเพื่อ ช่วยบำรุงกำลังอีกด้วย ทำให้ชาวบ้านในยุคนั้น หันมาปลูกใบชากันอย่าง จริงจัง ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็ได้มีการพัฒนาชาเขียวไปในรูปแบบต่างๆ ทำให้มี รสชาติที่หอมหวาน

หรือจะแปรรูปไปในเรื่องของความงาม ทำเป็นครีมสกินไพรชาเขียว ใช้พอกหน้า ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าชาเขียวนั้นมีอิทธิพลต่อมนุษย์เราเป็นอย่าง มากทั้งใช้ดื่มกิน ทำเป็นยา หรือแม้กระทั่งเครื่องสำอางค์ ตลอดจนสิ่งของ เครื่องใช้ก็ขอให้ได้มีกลิ่นของชาเขียว

แต่ไม่ว่าชาเขียวจะถูกแปรรูปแบบไปในทิศทางใดสรรพคุณของมัน ก็มีประโยชน์ มากกว่าให้โทษอย่างแน่นอน

ธัญธรณ์ ศิริพงษ์ไพศาล



Chapter 1 : มหัศจรรย์แห่ง...ชา..... 9

ประวัติความเป็นมา	12
สถานที่เพาะปลูกต้นชา	14
ผู้ที่ควรระวังในการดื่มชา	15
ดื่มชาชนิดใด...จึงจะเหมาะกับตัวเรา	16
ควรดื่มชาขาว ชาเขียว หรือชาดำดี?.....	17
เคล็ดลับการเลือกซื้อชา	19
การเก็บรักษาใบชา	19
วิธีชงเครื่องดื่มชาอย่างง่าย ๆ.....	20
เทคนิคการชงเครื่องดื่มชาให้หอมกรุ่น.....	20

Chapter 2 : ชาขาว...เลิศรสคุณประโยชน์น่าทึ่ง 23

ประวัติความเป็นมา	24
ประเภทชาขาว	26
กรรมวิธีในการผลิตชาขาว	27

สารสำคัญในชาขาว.....	28
ประโยชน์ของเครื่องดื่มชาขาว.....	30
ข้อพึงระวังในการดื่มชาขาว.....	32
สูตรเครื่องดื่มชาขาวเพื่อสุขภาพ.....	33
สูตรความงามจากชาขาว เคล็ดลับ...ใบหน้าสวย.....	43
ผิวสวย...ด้วยสูตรจากธรรมชาติ.....	52
ผมสวย...ด้วยแชมพูชาขาว.....	56

Chapter 3 : ชาเขียว...เครื่องดื่มยอดนิยมที่น่าอัศจรรย์..... 63

ประวัติความเป็นมา.....	64
แหล่งเพาะปลูก.....	66
กรรมวิธีการผลิตชาเขียว.....	67
กรรมวิธีการผลิตชาเขียวด้วยมือ.....	68
ใบชาเขียว...เก็บรักษาอย่างไรจึงจะถูกวิธี.....	68
สารสำคัญในเครื่องดื่มชาเขียว.....	69
ประเภทชาเขียว.....	70
ไขความลับ...ชาเขียว.....	70
สารสำคัญในชาเขียว.....	71
เคล็ดลับ...รักษาโรคด้วยชาเขียว.....	72

ชาเขียว...สูตรลับความงามและสุขภาพ	73
ชาเขียวกับเรื่องที่ต้องรู้.....	76
วิธีการชงชาเขียว.....	77
สูตรทำเครื่องดื่มชาเขียว	77
เคล็ดลับสูตรชงชาเขียวเพื่อสุขภาพ.....	83
ชาเขียว...คุณอนันต์แต่โทษมหันต์ถ้าไม่รู้.....	83
ประโยชน์จากชาเขียว	86

Chapter 4 : ชาดำ...มีดีกว่าที่คิด91

ประวัติความเป็นมา	94
กรรมวิธีผลิตชาดำ.....	95
สารสำคัญในใบชา.....	97
สูตรทำเครื่องดื่มชาดำ.....	98
เคล็ดลับความงามด้วยชาดำ.....	102
เครื่องดื่มชาดำกับเครื่องดื่มชาเขียว อะไรให้ประโยชน์มากกว่ากัน	106
ข้อพึงระวังในการดื่มชา	106
ประโยชน์ของชาดำ.....	109



Chapter 1

บทที่ ๑ SS ยี่แห่ง...๕๗

“ชา” มีชื่อสามัญว่า Tea

ส่วนชื่อวิทยาศาสตร์ของชา เรียกว่า Camellia sinensis

ต้นชา เป็นพืชยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นชาทั่วไปจะมีความสูงของต้นประมาณ 70 - 100 เซนติเมตร ต้นมีลักษณะเป็นพุ่ม มีรากแก้วลึกลงไปในดินประมาณ 1 - 2 เมตร

ดอก ดอกชาเป็นดอกสีขาว สำหรับดอกนั้นจะมีกลีบมีจำนวน 5 - 8 กลีบ ลักษณะดอกจะเป็นดอกเดี่ยวและดอกช่อ ที่จะผลิออกมาจากตาระหว่างลำต้นและใบ ส่วนก้านเกสรตัวผู้มีความยาวประมาณ 8 - 10 มิลลิเมตร อับเกสรตัวผู้มี 2 ช่อ ก้านชูเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรตัวเมียจะมี 3 - 5 ยอด ลักษณะโค้งเว้ารูปทรงไข่ และกลีบเลี้ยงสีขาว 5 - 6 กลีบ

ใบชา เป็นใบเดี่ยว การเรียงของใบชา เป็นแบบสลับหนึ่งใบต่อหนึ่งข้อ ปลายใบแหลม ส่วนมุมใบเป็นขอบหยัก ใต้ใบจะมีขนอ่อนปกคลุมปากใบ ส่วนใบชาจะมีความยาวประมาณ 7 - 30 เซนติเมตร

เมล็ด มีรูปร่างทรงกลม มีเนื้อเมล็ดอวบหนา ผนังเมล็ดแข็งหนา เชื่อมติดกับเปลือกหุ้มเมล็ด ซึ่งมีลักษณะเหนียว มีน้ำมันมากหุ้มต้นอ่อนไว้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8 - 1.6 เซนติเมตร มีใบเลี้ยง 2 ใบ เมล็ดจะสามารถงอกได้ใน 2 - 3 สัปดาห์

ผล จะมีลักษณะเป็นแคปซูล มีเปลือกหนา สีน้ำตาลอมเขียว ขนาด



บทศอรรยัแห่งความงามและสุขภาพ

ชาขาว ชาเขียว ชาดำ