

อันตรายของ “ชา” เสี่ยงไตวาย-มะเร็งลำไส้-กระดูกพรุน



หา ไม่อาจจะเป็นหารอื่น หรือหาอื่น ล้วนเป็นเครื่อง
 คืบที่หลายคนคืบแทบจะทุกวัน และแทบจะขาด
 ไม่ได้เช่นกัน แต่ทราบหรือไม่ว่าหากคืบหาไม่ถูกวิธี
 หรือไม่มีความระมัดระวังในการคืบ อาจก่อให้เกิด
 ผลเสียต่อร่างกายมากมาย เพราะหาไม่ได้มีแค่กาแฟ
 อย่างเดียวเท่านั้น

ชา... ดีมีประโยชน์?

แน่นอนว่าในน้ำขามีสารอาหารดีอยู่มากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การดื่มที่ผิดวิธีทำให้เราไม่ได้รับสารอาหารจากชาอย่างที่ตั้งใจ เช่น

- ชา ไม่ว่าจะเป็นชาร้อน หรือชาเย็น ล้วนเป็นเครื่องดื่มที่หลายคนดื่มแทบจะทุกวัน และแทบจะขาดไม่ได้เช่นกัน แต่ทราบหรือไม่ว่าหากดื่มชาไม่ถูกวิธี หรือไม่มีความระมัดระวังในการดื่ม อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากมาย เพราะชาไม่ได้มีแค่กาแฟอย่างเดียวเท่านั้น

ชา... ดีมีประโยชน์?

แน่นอนว่าในน้ำชาที่มีสารอาหารดีๆ อยู่มากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การดื่มที่ผิดวิธีทำให้เราไม่ได้รับสารอาหารจากชาอย่างที่ตั้งใจ เช่น

 - การดื่มน้ำชาที่ร้อนจัด ความร้อนของน้ำจะทำลายสารคาเทชินส์ (Catechins) ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการต้านมะเร็ง หรือชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกายไปจนหมด
 - การดื่มชาเขียวบรรจุขวด ที่ผ่านกระบวนการต้มและฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ก่อนบรรจุขวด ทำให้สารอาหารสำคัญของชาถูกทำลาย หรือลดน้อยลงไปเช่นกัน
 - การดื่มชาใส่นม ไม่ว่าจะเป็นชาร้อน หรือชาเย็น ก็ไม่สามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้เช่นกัน เพราะโปรตีนในนมจะเข้าไปจับกับสารสำคัญในชา และทำลายประสิทธิภาพสารออกฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เรียกได้ว่าแทบไม่ได้ประโยชน์ใดๆ จากการดื่มชาใส่นมเลย
 - ดื่มชาควบคู่ไปกับการทานวิตามินเสริม สารสำคัญในชาจะตกตะกอนธาตุเหล็ก หรือเกลือแร่ไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
 - ดื่มชาควบคู่ไปกับการทานอาหาร แร่ธาตุต่างๆ จากผักใบเขียว และผลไม้จะถูกสารสำคัญจากชาจับไว้ ไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกัน
 - เด็กที่ดื่มชา จะถูกสารสำคัญอย่างแทนนิน เข้าไปตกตะกอนโปรตีน และแร่ธาตุจากอาหารที่ทานไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย จึงเสี่ยงภาวะขาดสารอาหารได้
 - ในชายังมีปริมาณของฟลูออไรด์ที่ค่อนข้างสูง สูงกว่าในน้ำประปา หากดื่มชาเป็นประจำอาจเกิดการสะสมจนทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคไตวาย มะเร็งลำไส้ กระดูกพรุน โรคข้อ และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสะสม รวมไปถึงกรดออกซาลิกที่อาจทำให้ร่างกายมีความเสี่ยงต่อโรคนิ่วในไตอีกด้วย

- สารออกซาเลตในชา หากมีการสะสมในร่างกายมากๆ อาจส่งผลอันตรายต่อไตได้

ดื่มชาอย่างไร ให้ได้ประโยชน์ และหลีกเลี่ยงโทษต่างๆ

หากอยากดื่มชาให้ได้ประโยชน์ในเรื่องของวิตามินต่างๆ และสารคาเทชินส์ที่ช่วยต้านมะเร็ง และลดความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย ไม่ควรดื่มชาที่ร้อนจัดจนเกินไป และควรดื่มในปริมาณที่น้อย แต่เข้มข้น เหมือนเดิมเอสเปรสโซ่ช็อตสำหรับผู้ดื่มกาแฟ การดื่มชาเข้มข้นแบบที่ไม่เจือจาง จะทำให้เราได้รับคุณค่าทางสารอาหารจากชาเต็มที่ ไม่ควรใส่น้ำตาล และอื่นๆ ทั้งน้ำตาล และนม ควรชงชาจากใบชาเอง ไม่ดื่มชาไปพร้อมกับอาหาร หรือทานวิตามินเสริม ไม่ให้เด็กดื่มชา หรือให้ดื่มเพียงเล็กน้อย และไม่ควรมีการดื่มชาในปริมาณมาก หรือติดต่อกันนานจนเกินไป เพราะอาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงโรคที่เกี่ยวข้องกับไต และกระดูกได้

ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์ และหลีกเลี่ยง
โทษต่างๆ

หากอยากดื่มชาให้ได้ประโยชน์ในเรื่องของวิตามินต่างๆ และสารคาเทชินส์ที่ช่วยต้านมะเร็ง และลดความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย ไม่ควรดื่มชาที่ร้อนจัดจนเกินไป และควรดื่มในปริมาณที่น้อย แต่เพิ่มขึ้น เหมือนเดิมเอสเปรสโซ่ช็อตสำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟ การดื่มชาเข้มข้นแบบที่ไม่เจือจาง จะทำให้เราได้รับคุณค่าทางสารอาหารจากชาเต็มที่ ไม่ควรใส่น้ำตาลแต่งอื่นๆ ทั้งน้ำตาล และนม ควรชงชาจากใบชาเอง ไม่ดื่มชาไปพร้อมกับอาหาร หรือทานวิตามินเสริม ไม่ให้เด็กดื่มชา หรือให้ดื่มเพียงเล็กน้อย และไม่ควรดื่มชาในปริมาณมาก หรือติดต่อกันนานจนเกินไป เพราะอาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงโรคที่เกี่ยวข้องกับไต และกระดูกได้

มบุญ จะทุกขไ้ ก็เพราะว่ายึดในอดีตฝังใน
อนาคต ที่ยังมาไม่ถึงและไม่รู้หน้าที่ในปัจจุบันจึง
ทำให้ มบุญนั้น หาลก หาทางไป ไม่เจอ
-สมเด็จพระพุทธาจารย์โต พรหมรังสี-



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

