

ตำนาน ชา



ช่วงนี้เรื่องของชากำลังฮิต ทั้งชาเขียว ชาขาว เวลาไปช้อปปิ้ง ไม่ว่าจะหันไปทางไหน ก็เห็นผลิตภัณฑ์ที่มีชาเป็นส่วนประกอบ วางขายกันให้เกลื่อนตลาดไปหมด ไม่ว่าจะเป็นชาบรรจุขวด เครื่องสำอาง แม้กระทั่งผ้าอนามัย...เราก็เลยนำเรื่องราวตำนานของชามาฝากกันค่ะ

การดื่มชา นั้นได้เริ่มขึ้นในประเทศจีน คาดว่าไม่น้อยกว่า 2,167 ปีก่อนคริสตกาล ตำนานการเริ่มต้น ของการดื่มชา มีหลายตำนาน ทั้งเรื่องที่เป็นการค้นพบ โดยบังเอิญ เรื่องของอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ทั้งนี้ก็แล้วแต่จะพิจารณากันนะจ๊ะ

ตำนานแรก เขาเล่าว่าจักรพรรดิเสินหนงของจีน เป็นผู้ค้นพบใบชาและวิธีชงชา ซึ่งการค้นพบครั้งนี้เป็นการค้นพบโดยบังเอิญ เมื่อพระองค์ทรงดื่มน้ำดื่มใกล้ๆ กับต้นชา ขณะรอคอยให้น้ำเดือด กิ่งชาได้หล่นลงในหม้อชา (คงจะเป็นกิ่งเล็กๆ ที่ปลิวมาตามแรงลม) สักพักหนึ่งกลิ่นหอมกรุ่นก็โชยออกมา เมื่อพระองค์เอากิ่งชาออกแล้วทรงดื่ม ก็พบว่าน้ำดังกล่าว มีรสชาติดี และเมื่อนำไปศึกษาดูก็พบว่า มีสรรพคุณทางยาบางประการด้วย ตั้งแต่นั้นมาชาวจีนจึงได้รู้จักชา และวิธีการชงชา จักรพรรดิเสินหนงนี้ นอกจากทรงค้นพบสรรพคุณของชาแล้ว พระองค์ยังทรงค้นคว้า และทดสอบสมุนไพรชนิดต่าง ๆ กว่า 200 ชนิด ชาวจีนจึงได้นับถือว่าพระองค์ เป็นบิดาแห่งแพทยศาสตร์

การค้นพบโดยบังเอิญ



อีกตำนานหนึ่ง ออกจะเป็นตำนานที่ เน้นเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ซักหน่อย กล่าวถึง นักบวชชื่อธรรม ซึ่ง เป็นโอรสของกษัตริย์อินเดีย ท่านได้เดินทางมาจาริกแสวงบุญ เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนาในจีน ในช่วงแผ่นดินของจักรพรรดิฉู่ตี้ ในช่วงปี ค.ศ. 519 จักรพรรดิฉู่ตี้ทรงนิยมชมชอบนักบวชมาก จึงได้นิมนต์ให้นักบวชไปพักอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่ง ในเมืองนานกิง ขณะที่นักบวชได้สวดมนต์ภาวนาอยู่ ก็เกิดเปลวไฟพุ่งไปทำให้ชาวบ้านหัวเราะเยาะ เพื่อเป็นการลงโทษตนเอง มิให้กระทำความผิดเช่นนั้นอีก ท่านธรรมจึงได้ตัดหางของตนทิ้งเสีย (นัยว่าอยากกลับคืนก) หนังกาเมื่อตกลงถึงพื้นก็เกิดออกขึ้นเป็นต้นชา ชาวบ้านเห็นดังนั้นก็เห็นเป็นนิมิตที่แปลก จึงพากันเก็บชามาชงน้ำดื่ม โดยเชื่อว่าสามารถรักษาโรคได้

ตำนานสุดท้าย ที่ได้ทราบมา เรื่องก็มีอยู่ว่า ในสมัยหนึ่งได้เกิดโรคอหิวาตกโรค ระบาดในเมืองจีน ผู้คนล้มตายกันเป็นจำนวนมาก ชินแสท่านหนึ่ง คือ เกียอู๋ชินแสพบว่า สาเหตุใหญ่ของการเกิดโรค เกิดจากการที่ผู้คนพากันดื่มน้ำสกปรก จึงแนะนำให้ชาวบ้านต้มน้ำดื่ม และเพื่อให้ชาวบ้านเชื่อ จึงเสาะหาใบไม้มาอังไฟให้หอมเพื่อใส่ลงไปใต้น้ำดื่ม (เป็นการหลอกล่อ) ซึ่งเกียอู๋ชินแสก็พบว่า มีพืชชนิดหนึ่ง ที่สามารถให้กลิ่นหอมมากเป็นพิเศษ มีรสฝาดเล็กน้อยและแก้อาการท้องร่วงได้ จึงเผยแพร่วิธีการนี้ ให้ชาวบ้านได้ทำตาม ซึ่งพืชที่มีกลิ่นหอมที่วานี้ ก็คือต้นชานันเอง



หม้อต้ม และเตलगต้มในชาม

และไหนๆ ก็เล่าถึงตำนานใบชากันไปแล้ว ก็ขอเล่าเรื่องการกำเนิดป็นชาด้วยเลยดีกว่า ในยุคแรกๆ นั้น ชาวจีนดื่มชา จะใช้หม้อต้ม และเตलगต้มในชาม ต่อมามีการค้นพบป็นชาขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 16 ใกล้เมืองอี้ซิง มณฑลเจียงซู โดยเด็กรับใช้ของคุณชายตระกูลผู้ที่กำลังจะเดินทางไปสอบจอหงวน ได้แหวะพักที่วัดจิน ซา ซึ่งที่วัดนี้มีเตาเผาเพราะพระจะป็นภาชนะดินใช้เอง วันหนึ่งหลังจากทำหน้าที่ ปรนนิบัติคุณชายเรียบร้อยแล้ว เด็กรับใช้คนนี้ได้หลบมาพักผ่อน และเห็นพระป็นภาชนะดินอยู่ จึงเข้าร่วมวงด้วย ป็นไปป็นมา ออกมาเป็นภาชนะทรงกลมมีฝาปิดด้านบน ด้านข้างเติมหูจับ และต่อพวยกาออกมา กลายเป็นอุปกรณ์ชงชา และกรองใบชาใบแรกของโลก

ส่วนความแตกต่างระหว่างกาน้ำชา และกากาแฟนั้น เราสังเกตได้จากพวยกา กล่าวคือ ถ้ามีพวยยื่นออกมาจากตอนก้นนั้นเป็นกาน้ำชา เพราะเมื่อใส่ใบชาลงไป ใบชาจะลอยอยู่เหนือผิวน้ำ เมื่อรินน้ำชาที่จะไม่มีใบชาปนออกมา ด้านกากาแฟนั้น พวยกาจะอยู่ตรงส่วนบนของกา เพราะเวลาชงกาแฟจะจมลงไปนอนกัน โดยเร็ว เวลารินกาแฟ กาแฟจะได้ไม่ไหลปนออกมา

ทราบเรื่องตำนาน ของชาและกาน้ำชาไปแล้ว คราวนี้มาทราบเรื่องสรรพคุณของชากันบ้าง ซึ่งสรรพคุณที่แท้จริงของชานั้น ปัจจุบันก็ได้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยนักวิทยาศาสตร์จากหลายสถาบัน ซึ่งผลที่ได้ก็แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าเน้นศึกษาเรื่องอะไรเป็นสำคัญ เช่น ประโยชน์ทางโภชนาการ หรือเกี่ยวกับเครื่องสำอาง เป็นต้น



ซึ่งทางเราสรุปความย่อๆ ได้ว่า ไบซานันมีคุณสมบัติทางเคมีบางประการ ซึ่งในจำนวนนั้นจะมีกรดแทนนิก ปริมาณ 20 – 30 % กรดแทนนิกนี้ มีคุณสมบัติต่อต้านการอักเสบและการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังมีสารอัลคาลอยด์ 5%(ส่วนใหญ่จะเป็นคาเฟอีน) ซึ่งมีคุณสมบัติกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง และระบบเมตาบอลิซึม(การเผาผลาญพลังงาน)

นอกจากนี้ชาวจีนเชื่อว่า ชาี้มีคุณสมบัติในการแยกองค์ประกอบ ของเนื้อและไขมัน ดังนั้นชาจึงมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร ซึ่งชาวจีนจะให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ดังมีสำนวนที่พูดกันติดปากว่า "ขาดเกลือสามวัน ยังดีกว่าขาดชาหนึ่งวัน"



ชาเขียว ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

สำหรับชาเขียว ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันนั้น บางคนเข้าใจผิดว่า ชาเขียวคือชาญี่ปุ่น แต่ความจริงแล้ว ชาเขียวคือ ชาทุกชนิดที่ผลิตโดยการ เอาใบชาสดมาคั่วให้แห้ง โดยไม่ผ่านขั้นตอน การทำปฏิกิริยา ของออกซิเจนกับใบชา ดังนั้นจึงเชื่อกันว่าในชาเขียว จะมีสารคาเทชิน อยู่มากกว่าชาชนิดอื่น(คุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง)



แต่ไม่ว่าจะเป็นชารูปแบบใด ความนิยมเรื่องดื่มชาก็มีมากขึ้นทุกวัน เนื่องจาก รสชาตินุ่มนวลของชาประการหนึ่ง และข้อมูลยืนยันทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับสรรพคุณของชาอีกประการหนึ่ง นอกจากนี้ในปัจจุบัน เครื่องดื่มชา (ชงสำเร็จ) ก็หาได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไปอีกด้วย