

ชาใบหม่อน

เครื่องดื่มทางเลือกเพื่อสุขภาพ

มอรน ช่วยบุญชู ชั่วมูล
นฤพิศ สุขสบาย เรียบเรียง

ชาใบหม่อน เป็นชาที่กำลังได้รับความนิยม ไม่แพ้ชาชนิดอื่น โดยสรรพคุณของใบหม่อนจะช่วยป้องกันรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด อีกทั้งยังมีราคาถูกกว่าชากุเมะเมื่อเทียบกับชาชนิดอื่น ๆ สามารถดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น เด็กดื่มได้ ผู้ใหญ่ดื่มดี



หม่อนใบ (Morus spp.) สมุนไพรพื้นบ้าน อาหารของหนอนไหม กลายเป็นเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพชั้นเยี่ยมของมนุษย์ โดยใบหม่อนนั้นมีสารสำคัญ คือ สารดีออกซิโนจิริมายซิน (Deoxynojirimycin) สารนี้จะมีผลในการลดน้ำตาลในเลือด มีสารกาบา (GABA = gamma amino butyric acid) มีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิต และ

สารฟายโตสเตอรอล (Phytosterol) มีประสิทธิภาพในการลดระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุ วิตามิน และกรดอะมิโน ที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายสูง โดยหม่อนใบที่ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกในพื้นที่นั้น มีอยู่ด้วยกัน 2 สายพันธุ์ด้วยกัน คือ พันธุ์สกลนคร และพันธุ์บุรีรัมย์ 60 เพราะมีขนาดใบที่ใหญ่ และให้ผลผลิตสูง

งานหม่อนไหม ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้ศึกษาการแปรรูปหม่อน จนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์จากหม่อนได้หลากหลาย อาทิ ชาใบหม่อน แยมหม่อน สังขยาใบหม่อน เยลลี่มัลเบอร์รี่ ฯลฯ และจัดได้โครงการฝึกอบรมให้แก่เกษตรกร นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาฝึกปฏิบัติจนมีความรู้และทักษะสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพหลัก หรืออาชีพเสริม สร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้ต่อไป

ขั้นตอนการทำชาใบหม่อน

1. เก็บใบหม่อนจากต้นที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 6 เดือน โดยเก็บใบที่ ๓ - ๔ จากยอดซึ่งเป็นใบที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทำชา
2. เอาเส้นกลางใบออก หั่นใบหม่อนเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้าง 0.5 ยาว 4.0 ซม.
3. นึ่งด้วยไอน้ำเดือด ประมาณ 2 นาที แล้วพลิกกลับด้าน นึ่งต่ออีก 2 นาที
4. นำใบหม่อนที่นึ่งเรียบร้อยแล้ว ผึ่งพอดำแล้วมาคั่วต่อในกระทะด้วยไฟอ่อน จนกว่าจะแห้ง ในขณะที่คั่วเราจะใช้มือขนาดใบหม่อนในกระทะนวดไปเรื่อยๆ เพื่อให้เซลล์ใบหม่อนแตกตัว และให้ใบหม่อนที่เราคั่วมีวนสวยงาม โดยใช้เวลาคั่วประมาณ 20 - 25 นาที
5. เก็บไว้ในภาชนะที่มิดชิด เพื่อป้องกันความชื้น



การบริโภคชาใบหม่อน

บริโภคร้อน

ใช้ชาใบหม่อน 1 กรัมต่อน้ำร้อน 100 ml ชงทิ้งไว้อย่างน้อย 6 นาที ก่อนดื่ม

บริโภคเย็น

ใช้ชาใบหม่อน 10 กรัม ต่อน้ำร้อน 800 ml ชงทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที กรองกากออก เติมน้ำตาล 190 กรัม เกลือ 10 กรัม ใส่น้ำแข็ง ก่อนดื่มให้ผสมน้ำมะนาวตามชอบ

