

การแปรรูปชาอู่ดี



ชาดีที่อวกส ต่อต้านอนุมูลอิสระ
แก้ไอคั่ง

ใบ สภาวะปัจจุบันมนุษย์เราได้รับสารพิษจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เมื่อสะสมในร่างกายทำให้สุขภาพอ่อนแอ ทрудโทรม การล้างสารพิษสามารถทำได้ด้วยการกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระให้มากเช่นพืชใบเขียว มะละกอ แครอทฯลฯ แต่ในปัจจุบันสมุนไพรที่ยอมรับว่าสามารถล้างพิษออกจากร่างกายได้ดีคือ “**รางจืด**”



รางจืด (*Thumbergia laurifolia* Linn.) สรรพคุณของรางจืด ได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า มีสรรพคุณกำจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุการเสื่อมของเซลล์ ดับไข้ร้อนใน อาการแพ้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง ฯลฯ และอีกสรรพคุณที่รู้กันดีในหมู่นักดื่มคือ **ลดอาการเมาค้างจากการดื่มสุรา**

เตยหอม (*Pandanus odoratus* Ridi.) ในตำรายาไทยใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ขับปัสสาวะ ลดการกระหายน้ำ มีผลงานวิจัยว่า เตยหอมมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ จึงเหมาะกับคนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

เห็น ได้ว่าทั้งรางจืดและเตยหอมเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณมากมาย เมื่อนำสมุนไพรทั้งสองมาทำเป็นเครื่องดื่มชา จึงได้ชาสมุนไพร ที่กลิ่นหอมหวานชวนดื่ม ได้ทั้งสรรพคุณในการดื่ม และ สุขภาพที่ดีไปพร้อมๆกัน

อุปกรณ์ในการผลิตชาสมุนไพร รางจืดกลิ่นใบเตย

- ใบรางจืดสด 1.25 กิโลกรัม
- ใบเตยหอมสด 1 กิโลกรัม
- เครื่องอบแบบตั้งอุณหภูมิได้
- เครื่องปั่น หรือ ครกบด
- ซองเยื่อกระดาษขนาด 5X8 เซนติเมตร
- เครื่องซีลปิดผนึกด้วยความร้อน

ขั้นตอนการผลิต

1. นำใบรางจืดมาล้างน้ำให้สะอาดควรเลือกใบที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป



2. นำใบรางจืดที่ล้างเสร็จแล้ว มาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ



3. นำใบฝรั่งแห้งให้แห้งประมาณ 1-2 วันใบจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล



4. นำใบเตยสดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ



5. นำใบรางจืดที่ตาก และใบเตยสด มาอบที่อุณหภูมิ 100 °C โดย

- ใบรางจืดใช้เวลาอบ 2 ชั่วโมง
- ใบเตยใช้เวลาอบ 30 นาที



6. นำใบรางจืดและใบเตยที่อบเสร็จแล้วไปคั่วให้ละเอียด แล้วนำมาผสมให้เข้ากัน



7. นำไปบรรจุในซองเยื่อกระดาษ 1 ซองหนัก 2 กรัม หรือประมาณ 1 ซ้อนชาพูนๆ



8. ปิดพลิกซอง ด้วยเครื่องซีลด้วยความร้อน



9. เมื่อบรรจุเสร็จ ให้นำไปอบอีกครั้ง ที่อุณหภูมิ 100 °C นาน 10 นาที เพื่อกำจัดความชื้นและฆ่าเชื้อโรค



สรรพคุณชารางจืดกลั่นใบเตย

- ลดอาการเมาก้างจากพิษสุรา
- กำจัดสารพิษตกค้างในร่างกาย
- ต่อด้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสื่อมของเซลล์
- แก้กระหาย บำรุงหัวใจ
- ลดระดับน้ำตาลในเลือดเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ลดความดันซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันสูง

ขั้นตอนการชง

- ให้นำชา 1 ซองมาแช่ในน้ำร้อน 1 แก้ว
- รอ 2-3 นาที แล้วจึงนำมาดื่มได้
- 1 ซอง สามารถ สามารถชงได้ 2-3 ครั้ง

