

ชื่อเรื่อง ชาเขียวมัทฉะ



Photo : <https://www.aromathailand.com/facts-about-matcha-green-tea/?lang=th>

ในโลกของชาแล้ว นอกจากชาดื่มที่มีอิทธิพลต่อคนชอบชาอย่างมหาศาล “ชาเขียว” ก็แทบเป็นเครื่องดื่มชาประเภทหนึ่งที่ตีความนิยมกันมาและมีอิทธิพลต่อการบริโภคชาไม่น้อย แต่ชาเขียวที่ว่านี้เองยังมีดีเทลที่ยังลึกลงไปจนก่อให้เกิดเป็นมิติที่เป็นดั่งโลกของชาเขียวโดยเฉพาะ ทำให้ชาเขียวแก้วโปรดของหลายคน อาจไม่ใช่ชาเขียวมสึนวลอีกต่อไป อาจเป็นชาเขียวใส หรือ อาจจะเข้มข้นโดนใจอย่าง “ชาเขียวมัทฉะ”

ทำความรู้จักกับชาเขียวมัทฉะ

มัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น มัทฉะจะถูกปลูกด้วยแนวทางเฉพาะและเก็บเกี่ยวผ่านกระบวนการพิเศษ ก่อนนำมาบดเป็นผงละเอียด ผงมัทฉะที่ได้จะมีสีเขียวสดใส เนื่องจากมีปริมาณคลอโรฟิลล์สูง ชาเขียวชนิดนี้ยังมีความพิเศษตรงกรรมวิธีการชงชาที่ได้รากฐานมาจากพิธีการชงชาสไตร์ญี่ปุ่นเก่าแก่ ต้องนำผงชามัทฉะบดไปดีเข้ากับน้ำร้อนในภาชนะพิเศษอันเปี่ยมไปด้วยศิลปะและการฝึกสมาธิ เป็นวิธีการชงที่ได้รับความนิยมทั้งในญี่ปุ่นและเอเชียตะวันออกเฉียงมาหลายศตวรรษ แม้ปัจจุบัน การชงชาเขียวชนิดอื่นจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมตกทอด แต่กรรมวิธีการชงชาเขียวมัทฉะยังคงรักษาไว้ซึ่งวิธีของชาวญี่ปุ่นดั้งเดิม ความพิเศษตั้งแต่การเพาะปลูก เก็บเกี่ยว ตลอดจนวิธีการชง ส่งผลให้รสชาติของมัทฉะชาเขียวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงและเป็นหนึ่งในวิธีการชงที่มีชั้นเชิงศิลปะอบอวล

ชาเขียวมัทฉะต่างจากชาเขียวอย่างไร

คำถามเจ้าปัญหาของชาวชาเลิฟเวอร์ “ชาเขียวกับมัทฉะต่างกันอย่างไร... ในเมื่อก็ได้ชื่อว่าชาเขียวเหมือนกัน” จริง ๆ แล้วก็หาคำตอบได้ไม่ยาก เพราะทั้ง ชาเขียว (Green Tea) และ ชาเขียวมัทฉะ (Matcha) ล้วนจัดอยู่ในโลกของชาเขียวเหมือนกันทั้งสิ้น แต่ถ้าให้พูดถึงความแตกต่างกันจริง ๆ ก็สามารถเปรียบเทียบกัน ประเด็นต่อประเด็นได้ดังนี้

พื้นเพและการปลูก

ชาเขียว: กว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของชาเขียว (Green tea) ในปัจจุบันมาที่มาจากประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่ มักปลูกในที่แจ้ง มีแสงแดดส่องถึง

ชาเขียวมัทฉะ: มัทฉะ (Matcha) ส่วนใหญ่มาจากประเทศญี่ปุ่น และมักปลูกในที่ร่มช่วง 2 – 3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนเก็บเกี่ยว

กระบวนการแปรรูป

ชาเขียว: ใบชาเขียวทั่วไป มีกระบวนการเก็บเกี่ยวและแปรรูปได้หลายวิธี เช่น นำใบชาเขียวไปผ่านการตากแดด การคั่วชา (pan firing) หรือหนึ่ง จากนั้นจึงนำไปทำให้แห้ง ชาเขียวที่ได้มักจะมีลักษณะเป็นใบชาแห้งเกลียว

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวชนิดมัทฉะ เมื่อถูกเก็บเกี่ยวแล้วจะถูกนำไปนึ่งและอบแห้งอย่างรวดเร็ว เพื่อลดการเกิดออกซิเดชัน จากนั้นจะนำก้านและเส้นใบออก แล้วเอาไปบดละเอียดจนได้ผงมัทฉะสีเขียวสดใส

วิธีการชง

ชาเขียว: ทำได้ด้วยการนำใบชาแห้ง (dried leaves tea) หรือถุงชา (tea bag) มาแช่กับน้ำร้อน ก่อนจะสกัดได้เป็นน้ำชาใสสีเขียวเหลืองหรือน้ำตาลอ่อน สามารถนำไปปรุงรสชาติหรือเติมนมได้

ชาเขียวมัทฉะ: ทำได้ด้วยการนำผงมัทฉะมาผสมกับน้ำร้อนในถ้วยขนาดเล็กและตีด้วยก้านไม้ไผ่เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากัน จะได้เป็นน้ำชาเขียวสีเขียวเข้มสด มีความเข้มข้นสูง สามารถนำไปเจือจางกับนมได้

รสชาติ

ชาเขียว: ชาเขียวจะมีกลิ่นความเป็นดิน (Earthy) และ กลิ่นต้นไม้อ่อน (Grassy / vegetable-like) มีรสชาติฝาดหรือเผื่อนเล็กน้อย บอดีเบาบาง ให้ความสดชื่น

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม บอดีแน่น

ประเภทของชาเขียวมัทฉะ

แม้มัทฉะจะเป็นดั่งซัพเซตของอาณาจักรชาเขียว แต่ตัวมัทฉะเองก็สามารถแตกหน่อ ออกประเภทไปได้ถึง 3 ประเภทหลัก ๆ ที่ยึดตามเกรดการเก็บเกี่ยวดังนี้

1. Ceremonial Grades: เป็นมัทฉะที่ได้จากการเก็บเกี่ยวครั้งแรก เรียกว่า “Ichibancha” ชาเขียวมัทฉะในเกรดนี้จะมีคุณภาพสูงสุด ให้รสชาติที่นุ่มนวลเป็นพิเศษ สีเขียวสดกว่าชนิดอื่น มีราคาสูง และเหมาะกับการนำไปชงแบบวิธีดั้งเดิม

2. Culinary Grades: เป็นมัทฉะที่ได้จากการเก็บเกี่ยวในครั้งที่ 2 เรียกว่า “Nibancha” จะยังคงมีสีเขียวสดแต่อาจหม่นลงมาจากเกรดแรก ให้รสชาติที่ฝาดขึ้น เกรดนี้จึงเหมาะแก่การนำไปประกอบอาหารหรือเครื่องดื่ม เช่น มัทฉะลาเต้

3. Ingredient Grades: มัทฉะในเกรดนี้จะได้จากการเก็บเกี่ยวภายหลังจาก 2 รอบแรก ใบชาจะมีสีเขียวออกเหลืองมากขึ้น ให้รสชาติที่ขมโดดเด่น จึงเหมาะแก่การนำไปเป็นส่วนผสมของการผลิตอาหารหรืออาหารเสริม

ปริมาณคาเฟอีนในชาเขียวมัทฉะ

“คาเฟอีน” เป็นสารที่มักปรากฏอยู่ในตระกูลชาหรือชาเขียวเป็นปกติ เพียงแต่ปริมาณคาเฟอีนในชาเขียวมัทฉะจะมีมากกว่าชาเขียวทั่วไป ซึ่งนั่นเป็นผลพวงมาจากการปลูกชาในที่ร่มทำให้คาเฟอีนมีแนวโน้มเพิ่มสูงตามไปด้วย โดยเฉลี่ยแล้วชาเขียวมัทฉะจะมีปริมาณคาเฟอีนอยู่ที่ 25 – 70 mg. ขณะที่ชาเขียวจะมีปริมาณคาเฟอีนเฉลี่ย 24 – 40 mg.

ประโยชน์ของชาเขียวมัทฉะ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระ: ในชาเขียวมัทฉะ อุดมไปด้วย “คาเทชิน (Catechins)” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทางธรรมชาติ ช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นชั้นเซลล์และลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงหลายชนิด

2. สร้างความตื่นตัวและเพิ่มการทำงานของสมอง: ในมัทฉะมีสารประกอบ “L-Theanine” ที่สร้างความตื่นตัวได้ในปริมาณที่พอดีและไม่ทำให้เกิดผลกระทบจากคาเฟอีนเหมือนในกาแฟ มัทฉะสามารถเพิ่มการทำงานของสมองได้ดีขึ้น การบริโภคมัทฉะปริมาณ 2 กรัมต่อวันติดต่อกัน 2 เดือน จะช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในผู้สูงอายุได้

3. ช่วยดีท็อกสิ่งตกค้าง: สารคลอโรฟิลล์ในมัทฉะ นอกจากจะให้สีสนเขียวสดใส ยังมีประโยชน์ในการล้างสารพิษ ไม่ว่าจะสารเคมีหรือโลหะหนักที่ตกค้างในร่างกาย

4. ช่วยควบคุมน้ำหนัก: ในมะทชะชาเขียว จะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญมากกว่าชาเขียวทั่วไปถึง 3 เท่า การดื่มมะทชะเป็นประจำ จึงมีส่วนช่วยในการลดมวลร่างกายหรือควบคุมน้ำหนัก

5. ช่วยผ่อนคลายและสร้างสารความสุข: มะทชะชาเขียวสามารถส่งเสริมการสร้างโดปามีนและเซโรโทนินได้ ซึ่งเป็นสารเหล่านี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ สร้างความสุข เพิ่มความจำ และเพิ่มสมาธิ

“มะทชะชาเขียว” นับว่าเป็นตัวเต็งแห่งวงการชาเลยทีเดียว เพราะไม่ได้มีความพิเศษแค่การเพาะปลูกรสชาติและวิธีการชง แต่มะทชะยังมากไปด้วยคุณประโยชน์แบบอัดแน่นแทบทุกอณูผง ชนิดที่นำไปดื่มชงก็ได้ ทำอาหารคาวหวานก็ดี แบบชาเขียวชนิดพรีเมียมที่คนเลิฟชาต้องลอง!

ที่มา <https://www.aromathailand.com/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของชาเขียวมัทฉะ

1. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
2. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
3. ช่วยลดริ้วรอย
4. ช่วยผ่อนคลายและสร้างความสุข

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ช่วยลดริ้วรอย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง เรื่องชาเขียวมัทฉะ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ ชาเขียวมัทฉะไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร และมีประโยชน์ หลากหลายด้าน		
การปลูกต้นชาเขียว และนำชาเขียวมาใช้ประโยชน์เป็นเครื่องดื่มที่น่าสนใจ		
มัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น		
จากบทความนี้ ชาเขียวมัทฉะมีประโยชน์มากมาย หากเรดื่มเป็นประจำทุก วัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ,ความคิดเห็น ,ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ชาเขียวมัทฉะ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม บอดีแน่น	
มัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น	
ช่วยควบคุมน้ำหนัก: ในมัทฉะชาเขียว จะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญมากกว่าชาเขียวทั่วไปถึง 3 เท่า การดื่มมัทฉะเป็นประจำ จึงมีส่วนช่วยในการลดมวลร่างกายหรือควบคุมน้ำหนัก	
ชาเขียวมัทฉะ: มัทฉะ (Matcha) ส่วนใหญ่มาจากประเทศญี่ปุ่น และมักปลูกในที่ร่ม ช่วง 2 – 3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนเก็บเกี่ยว	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 1 4 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม ชาเขียว กับชาเขียวมัทฉะ รสชาติแตกต่างกันอย่างไร

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ

ชาเขียว: ชาเขียวจะมีกลิ่นความเป็นดิน (Earthy) และ กลิ่นต้นไม้ใบหญ้า (Grassy / vegetable-like) มีรสชาติฝาดหรือฝื่อนเล็กน้อย บอดีเบาบาง ให้ความสดชื่น

ชาเขียวมัทฉะ: ชาเขียวมัทฉะจะมีกลิ่น Earthy และ Grassy เหมือนกันกับชาเขียวชนิดอื่น แต่จะมีรสชาติพิเศษที่ซ่อนไปด้วยความหวานและขม บอดีแน่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับประโยคที่บอกว่า “ในโลกของชาแล้ว นอกจากชาที่มีอิทธิพลต่อคนชอบชาอย่างมหาศาล” “ชาเขียว” ก็แทบเป็นเครื่องดื่มชาประเภทหนึ่งที่ได้รับความนิยมกันมาและมีอิทธิพลต่อการบริโภคชาไม่น้อย

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ

ชาเขียวที่ว่านี้เอง ยังมีดีเทลที่ยังลึกลงไปจนก่อเกิดเป็นมิติที่เป็นดั่งโลกของชาเขียวโดยเฉพาะ ทำให้ชาเขียวแก้วโปรดของหลายคน อาจไม่ใช่ชาเขียวนมสีนวลอีกต่อไป อาจเป็นชาเขียวใส หรือ อาจจะเข้มข้นโดนใจอย่าง “ชาเขียวมัทฉะ” มัทฉะ (Matcha) เป็นหนึ่งในชนิดของชาเขียวที่ได้มาจากต้นชาในพืชตระกูล Camellia Sinensis มีถิ่นฐานเดิมในประเทศญี่ปุ่น มัทฉะจะถูกปลูกด้วยแนวทางเฉพาะและเก็บเกี่ยวผ่านกระบวนการพิเศษ ก่อนนำมาบดเป็นผงละเอียด ผงมัทฉะที่ได้จะมีสีเขียวสดใส เนื่องจากมีปริมาณคลอโรฟิลล์สูง ชาเขียวชนิดนี้ยังมีความพิเศษตรงกรรมวิธีการชงชาที่ได้รากฐานมาจากพิธีการชงชาสไต้ญี่ปุ่นเก่าแก่ ต้องนำผงชามัทฉะบดไปตีเข้ากับน้ำร้อนในภาชนะพิเศษอันเปี่ยมไปด้วยศิลปะและการฝึกสมาธิ เป็นวิธีการชงที่ได้รับความนิยมทั้งในญี่ปุ่นและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาหลายศตวรรษ แม้ปัจจุบัน การชงชาเขียวชนิดอื่นจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมตกทอด แต่กรรมวิธีการชงชาเขียวมัทฉะยังคงรักษาไว้ซึ่งวิธีของชาวญี่ปุ่นดั้งเดิม ความพิเศษตั้งแต่การเพาะปลูก เก็บเกี่ยว ตลอดจนวิธีการชง ส่งผลให้รสชาติของมัทฉะชาเขียวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงและเป็นหนึ่งในการชงชาที่มีชั้นเชิงศิลปะอบอวล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน