

# Bukan hanya bikin langsing, teh hijau penuh khasiat



TEH hijau memiliki kandungan pelbagai nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh badan. Namun, anda harus berhati-hati kerana jika diminum secara berlebihan, ia akan memberi kesan yang buruk kepada kesihatan.

Sinar AHAD (13/06/2021)  
MIS 6 jenis-jenis teh yang lain terdiri daripada ichibancha, nibancha dan sanbancha.

Meskipun teh hijau diuar-uarkan mempunyai 1,001 khasiat, ia tidak boleh diminum secara semberono. Semuanya perlu mengikut kuantiti dan masa yang sesuai, kata Nur Aliah.

Ujar pakar itu lagi, lazimnya individu yang bekerja atau pelajar yang ingin fokus ketika pembelajaran berlangsung akan memilih untuk minum secawan teh hijau atau kopi. Pun demikian, teh hijau merupakan pilihan yang lebih baik.

"Namun, ramai yang masih tidak tahu bahawa terdapat kafein dalam teh hijau, selain mengandungi satu lagi komponen yang kita panggil *L-theanine*, sejenis asid amino yang akan membangkitkan rasa tenang.

"Kedua-dua komponen itu (kafein dan



Ramai yang masih tidak tahu bahawa terdapat kafein dalam teh hijau selain mengandungi satu lagi komponen yang kita panggil *L-theanine*, sejenis asid amino yang akan membangkitkan rasa tenang."

- Nur Aliah Syazwanie

### Kesesuaian masa

Menjelaskan lebih lanjut, pakar itu menjelaskan, teh hijau terdapat pelbagai jenis kategori yang mana setiap fungsinya sedikit berbeza. Berikut adalah huraiananya:

#### i) *Sencha*

*Sencha* merupakan teh hijau yang selalu diambil. Ia dibuat mengikut kaedah pemprosesan yang paling umum. Biasanya, daun *sencha* dikukus dan digelek untuk menghasilkan teh yang asli.

#### ii) *Fukamushi sencha*

Teh hijau jenis itu dikukus kira-kira dua kali lebih lama daripada *sencha*. Teh yang dihasilkan akan memberi rasa yang lebih kuat dan warna hijau yang lebih

- Kandungan EGCG yang ditemui dalam teh hijau membantu melawan penyakit yang ditakuti ramai.
- Dua pakar turut menyenaraikan manfaat-manfaat luar biasa lain.



Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

**S**ECAWAN teh hijau bukan sahaja menghilangkan dahaga, malah lebih daripada itu kebaikannya untuk tubuh badan manusia.

Berdasarkan historiografi, teh jenis berkenaan yang dihasilkan daripada daun spesies *Camellia sinensis* disifatkan sangat berkhasiat dan bernutrisi dalam kalangan penduduk negara China zaman dulu.

Menariknya tentang teh hijau, ia tidak melalui proses pelayuan dan pengoksidaan seperti penghasilan teh oolong dan teh hitam.

Dalam satu kajian yang dijalankan ke atas lebih 40,000 penduduk dewasa di Jepun, mereka yang mengamalkan minum air berkenaan sebanyak lima cawan sehari telah menunjukkan jangka hayat yang lebih panjang!

Memperincikan lebih mendalam mengenai faedah teh hijau, *SinarPlus* mewawancara **Pakar Perkhidmatan Dietetik dan Pemakanan, Pusat Perubatan Pakar Tawau, Nur Aliah Syazwanie Ahmad Shukri** baru-baru ini.

Nur Aliah berkata, pada peringkat awal, teh hijau merupakan sejenis ubat yang digunakan secara meluas dalam kalangan tabib di China.

"Kemudian, beberapa tahun selepas itu, barulah ia dijadikan sebagai sejenis minuman. Ia dihidangkan ketika panas, sejuk, suam dan terdapat dalam bentuk serbuk juga," katanya membuka topik bicara.

lebih kuat dan warna hijau yang lebih gelap.

### iii) *Gyokuro*

- Teh tersebut akan ditutup dengan kain atau tapisan buluh kira-kira 20 hari sebelum dipetik. Ia dilakukan bertujuan untuk menghadkan jumlah cahaya yang masuk. Penghasilan *catechin* daripada asid amino (*theanine*) yang ditekan akan menghasilkan astringensi yang lebih rendah dan rasa yang kaya. Aromanya serupa dengan rumput laut nori.

### iv) *Kabusecha*

- Merupakan sejenis teh hijau ditanam dalam keadaan tertutup seperti *gyokuro*. Namun, jangka masanya matang lebih pendek. Dalam tempoh seminggu, *kabusecha* sudah boleh dipetik dan aroma tehnya memang harum.

### v) *Matcha*

- Antara jenis teh hijau yang popular di seluruh dunia termasuk di Malaysia. *Matcha* dikatakan digunakan secara menyeluruh termasuk dalam upacara minum teh tradisional di Jepun.

### vi) *Tencha*

- *Tencha* ditanam mengikut kaedah kultur tertutup bagi menyekat sebahagian besar sinar matahari. Ia lazimnya akan dikukus dan dikeringkan. Setelah mengeluarkan tangkai dan urat daun, bintik daun teh akan menjadi *tencha*.



Teh hijau merupakan antara minuman paling berkhasiat di dunia kerana kaya dengan antioksidan dan polifenol, meskipun turut 'terselit' kandungan kafein."

- Ivy Cheah

### vii) *Genmaicha*

- *Genmaicha* berasal daripada perkataan Jepun iaitu bermaksud beras perang. Beras perang dicampur dengan teh hijau asli iaitu *sencha* dengan nisbah seimbang. Kandungan kafein bagi *genmaicha* lebih rendah berbanding teh hijau lain.

### viii) *Hojicha*

- *Hojicha* pula diperbuat daripada teh *sencha* yang dipanggang untuk menghasilkan aroma yang menarik.

### ix) *Shincha*

- *Shincha* ialah sejenis teh baharu yang baru dikenali. Ia dipetik bermula dari kawasan beriklim sederhana. Selain itu,

"Kedua-dua komponen itu (kafein dan *L-theanine*) akan 'bekerjasama' bagi melancarkan fungsi otak. Oleh sebab itu, minuman ini lebih sesuai untuk diambil pada waktu pagi," kata Nur Aliah.

Bagi atlet dan mereka yang bergiat aktif dalam arena sukan pula, satu kajian membuktikan seseorang yang meneguk teh hijau sebelum memulakan aktiviti fizikal atau senaman, dapat membakar lemak lebih cepat.

"Kena ingat, walaupun teh hijau banyak 'keuntungannya' ketika diambil pada waktu pagi atau pada saat mahu melakukan senaman, ada masanya teh hijau tidak sesuai untuk diambil pada waktu tertentu.

"Antaranya ketika sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Mengapa? Ini kerana ia akan menyebabkan rintangan terhadap penyerapan nutrien bagi sesetengah individu dan akan menyebabkan gangguan tidur bagi individu yang sensitif terhadap kafein," jelasnya.

Justeru, paling ideal, teh jenis itu disarankan diminum dua hingga tiga cawan teh hijau sehari dan ia sudah memadai.

### Bunuh sel kanser

Fakta-fakta yang dikemukakan oleh Nur Aliah turut dipersetujui oleh **Pakar Dietetik, Hospital Gleneagles Pulau Pinang, Ivy Cheah**.

Ivy menyifatkan teh hijau merupakan antara minuman paling berkhasiat di dunia



kerana kaya dengan antioksidan dan polifenol, meskipun turut 'terselit' kandungan kafein.

"Satu penyelidikan mendapati bahawa kandungan kafein dalam teh hijau adalah sebanyak 1 gram (g) iaitu antara 11 hingga 20 miligram (mg). Jadi, dapat disimpulkan bahawa satu hidangan teh hijau diukur pada setiap satu sudu kecil (2g) daun teh atau secawan (240 mililiter) yang mana mengandungi sekitar 22 hingga 40mg kafein di dalamnya," jelasnya.

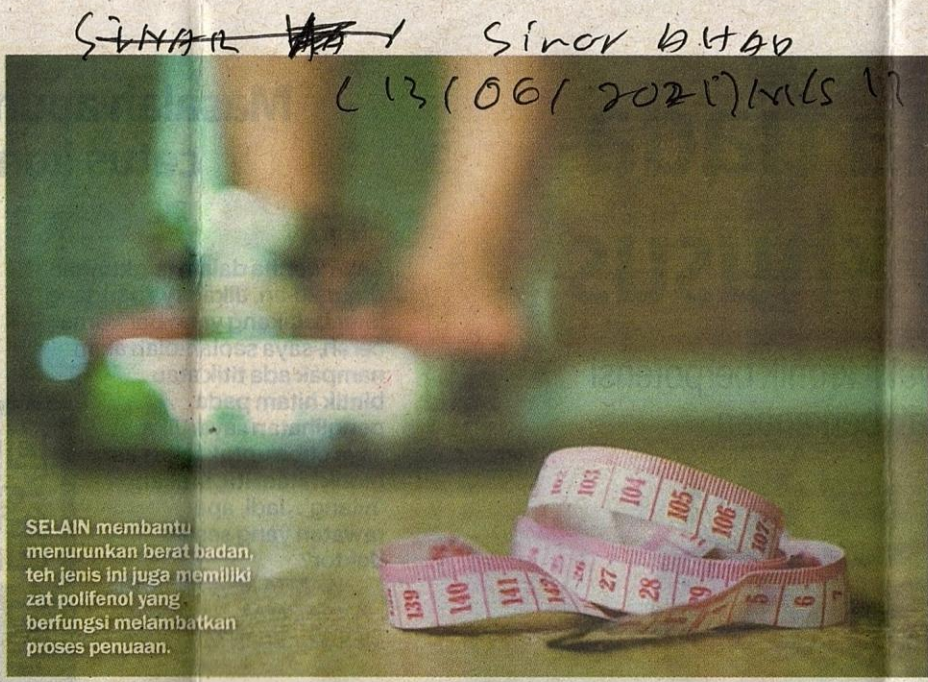
Pakar itu memberitahu, sekiranya teh jenis tersebut dinikmati secara berterusan dan konsisten, ia bakal memberi implikasi positif kepada seseorang individu.

Berikut antara khasiat teh hijau yang telah dibuktikan melalui kajian saintifik:

**1 Merendahkan risiko kencing manis tahap 2.**  
Kajian menunjukkan teh berkenaan menurunkan sensitiviti insulin dan paras gula dalam darah. Satu penyelidikan di Jepun mendapati mereka yang minum teh hijau mempunyai risiko kurang mendapat kencing manis sebanyak 42 peratus.

**2 Mengurangkan risiko sakit jantung.**  
Teh hijau dapat mengurangkan kolestrol dan *triglycerides* peminumnya, selain membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Ia juga meningkatkan keupayaan antioksidan darah dengan melindungi partikel *lipoprotein* berketumpatan rendah kolestrol daripada proses pengoksidaan yang membawa kepada sakit jantung. Kesan tersebut berupaya membantu peminumnya daripada bahaya sakit jantung sebanyak 31 peratus.

**3 Membantu mencegah daripada diserang kanser.**  
Kajian terbitan *Journal of Cellular Biochemistry* menjelaskan kandungan polifenol yang terdapat dalam teh membantu sebagai pencegah kanser. Menurut Prof Joshua Lambert dari Penn



SELAIN membantu menurunkan berat badan, teh jenis ini juga memiliki zat polifenol yang berfungsi melambatkan proses penuaan.

State's Center, Amerika Syarikat, *epigallocatechin 3 gallate* (EGCG) yang ditemui dalam teh hijau akan membantu menghancurkan sel-sel 'ganas' dan pada masa sama, mengikat, melindungi dan mendorong peningkatan produksi protein p53 untuk melawan kanser.

Dalam pada itu, daun teh hijau kering mempunyai 40 peratus kandungan polifenol yang mampu meneutralkan radikal bebas penyebab kanser seperti:

- a) **Kanser payudara:** Kajian mendapati bahawa wanita yang minum teh hijau boleh mengurangkan risiko mendapat kanser payudara sebanyak 22 peratus.
- b) **Kanser prostat:** Lelaki yang minum teh jenis ini kurang berisiko untuk mendapat penyakit berkenaan hingga 48 peratus.
- c) **Kanser kolon:** Penyelidikan ke atas 69,710 wanita di China mendapati mereka yang minum teh hijau berisiko

hingga 57 peratus lebih rendah untuk mendapat kanser kolon.

**4 Membantu menurunkan berat badan.**  
Amalan yang selalu dilakukan oleh rata-rata individu. Langkah itu amat bertepatan kerana teh hijau meningkatkan kadar metabolisme badan sekali gus membantu untuk seseorang untuk kurus. Beberapa penyelidikan menunjukkan minuman berkhasiat ini menurunkan lemak badan terutamanya pada bahagian perut.

**5 Mencegah penuaan.**  
Zat polifenol yang terkandung di dalamnya dapat membantu meneutralkan radikal bebas berbahaya penyebab kerosakan kulit dan melambatkan proses penuaan.

Oleh itu, kata Ivy, tidak kira sama ada lelaki atau perempuan, orang ramai boleh memanfaatkan kebaikan teh hijau untuk kesihatan dan kecantikan.  
"Cuma kena ingat, janganlah berlebihan," pesannya.

**RISIKO** minum teh hijau secara berlebihan:

1. Meningkatkan kebimbangan atau resah.
    - Degupan jantung yang laju akan menyebabkan otak tidak menghantar signal dengan baik dan sukar untuk berfikir.
  2. Menyebabkan gangguan tidur.
    - Komponen kafein yang terdapat dalam teh hijau akan merangsang saraf untuk lebih segar dan sedar.
  3. Mengalami ketidakselesaan pada perut.
    - Individu yang mengambil teh hijau secara berlebihan akan mengalami sembelit mahupun gastrik disebabkan ketidakseimbangan jumlah kafein.
  4. Bagi ibu mengandung, pengambilan teh hijau dalam kapasiti banyak akan menyebabkan risiko kecacatan pada janin atau boleh menyebabkan keguguran.
  5. Katekin iaitu komponen dalam teh hijau akan mengurangkan penyerapan zat besi.
    - Individu yang mengalami anemia hendaklah dapatkan konsultasi daripada doktor atau pakar pemakanan terlebih dahulu.
- Sumber: Pakar Perkhidmatan Dietetik dan Pemakanan, Pusat Perubatan Pakar Tawau, Nur Aliah Syazwanie Ahmad Shukri.
- 5 WAKTU** paling sesuai minum teh hijau:
- i. Elakkan minum teh hijau terlalu awal.
    - Seeloknya diminum pada sekitar jam 10 hingga 11 pagi.
  - ii. Minum sebelum makan.
    - Minum teh hijau sebelum atau selepas hidangan makanan.
  - iii. Sebelum bersenam.
    - Sebaiknya waktu sesuai minum teh hijau adalah 30 minit sebelum

# Syazwani berjaya hilangkan 35.5kg dalam masa 8 bulan

**BERAT** badan Syazwani A Wahab sebelum ini mencecah 106.7 kilogram (kg). Dalam erti kata mudah, wanita berusia 29 tahun itu berada dalam kategori obesiti.

Kata Syazwani, apabila badan terlalu berat, semua perkara sukar dilakukan. Mahu bergerak aktif seperti bersenam atau berbasikal? Semua itu pastinya memang payah dilakukan.



**SYAZWANI**

*SinarPlus* baru-baru ini.

Pun demikian, kata wanita itu, cita-cita tanpa keazaman hanyalah sia-sia sahaja. Justeru, beritahu Syazwani, beliau mendidik dirinya sendiri untuk berdisiplin ketika mengamalkan petua tersebut.

"Selama 8 bulan lamanya, saya minum teh hijau setiap pagi selepas sarapan. Seperti testimoni mereka yang pernah

mencuba, saya dapati ada perubahan yang positif.

"Masakan tidak, selepas beberapa bulan, saya dapat rasakan badan saya menjadi ringan dan nafsu makan pun berkurang," kata anak kelahiran negeri Terengganu itu dengan penuh kegembiraan.

Jangan tidak percaya, berat badan terkini Syazwani hanya 71.2kg. Beliau kehilangan lebih daripada 35kg!

Justeru, saran wanita itu, kepada orang ramai yang berhajat menurunkan berat badan, cubalah mengamalkan meminum air teh hijau sekurang-kurangnya satu cawan sehari seperti yang dilakukannya.

"Meskipun ada kekurangan dari segi rasanya kerana penambahan gula sangat tidak digalakkan, insya-ALLAH, jika diminum secara konsisten, inisiatif itu pasti berhasil," katanya.

Bagaimanapun, beritahu Syazwani, pada masa sama, dirinya turut mengelak menikmati makanan dan minuman yang manis, selain mengehadkan masa makan malam iaitu sebelum jam 8 malam.

"Saya juga mengatur pola pemakanan saya dan makan ketika lapar, berhenti sebelum kenyang. Satu lagi, saya juga tak lupa bersenam bagi memastikan berat badan sekarang kekal atau dapatkan turunkan sedikit lagi," katanya.

bersenam.

iv. 2 jam sebelum tidur.

- Minum teh hijau sebelum tidur dapat membantu membakar lemak ketika sedang tidur.

v. Sepanjang hari.

- Jika ingin melakukan detoksifikasi badan menggunakan teh hijau pula, ia perlu diminum sedikit demi sedikit sepanjang hari.

Sumber:  
hellodoktor.  
com

