

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



KETENANGAN DALAM SECAWAN TEH

Mohd Rizal Dohad, Mohd Nor Md Tan, Suzi Seroja Sarnin
Pengajian Kejuruteraan Elektrik, Kolej Pengajian Kejuruteraan,
Universiti Teknologi MARA, 40450, Shah Alam, Selangor

rizal005@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

“Jika anda kedinginan, teh akan menghangatkan anda. Jika anda terlalu panas, teh akan mendinginkan anda. Jika anda depresi, teh akan menghiburkan anda. Jika anda bersemangat, teh akan menenangkan anda.” William Ewart Gladstone.

Setelah membaca kata-kata bijak ini tentang teh, aku mula terfikir apa kandungan yang ada di dalam teh? Apa keistimewaan teh? Kenapa ia begitu popular di seluruh dunia?

Suatu hari sedang aku berlegar-legar di sekitar bandar setelah selesai menjamu selera makan tengah hari, aku terpandang suatu papan tanda kedai yang bertulis *Seni Teh*.

“Jika anda kedinginan, teh akan menghangatkan anda. Jika anda terlalu panas, teh akan mendinginkan anda. Jika anda depresi, teh akan menghiburkan anda. Jika anda bersemangat, teh akan menenangkan anda.” William Ewart Gladstone.

Aku mengintai dari celah-celah cermin dinding kedai tersebut. Kelihatan banyak cawan-cawan kecil tersusun rapi di atas rak, pelbagai bentuk teko juga tersusun indah. Bungkus serta kotak kecil dan besar berwarna-warni juga tersusun kemas.

“Wah memang penuh kesenian,” ujarku di dalam hati. Tidak semena-mena dari dalam aku melihat seorang wanita pertengahan usia berjalan menuju ke arah ku sambil mengukir senyuman. Wanita itu membuka pintu lalu mempelawa aku masuk ke dalam kedainya. Wanita tersebut memperkenalkan dirinya sebagai Aunty Wan.

“Mungkin wanita ini adalah pemilik kedai,” bisikku sambil membalas senyuman kepada wanita tersebut. Semasa aku melangkah masuk ke dalam kedai, perasaan aku sangat teruja. Tenang dan ceria melihat segala peralatan yang dipamerkan. Aku dapat menghidu wangi aroma teh memenuhi segenap ruang kedai tersebut. Aunty Wan menerangkan kepada aku inilah teh cina dan segala perkakasan yang aku lihat itu adalah peralatan yang digunakan untuk penyediaan teh. Aunty Wan mempersilakan aku duduk di atas set kerusi yang dilengkapi dengan meja kayu berukiran yang diperbuat daripada pohon cengal emas. Kelihatan seperti perabot mewah. Aunty Wan sangat ramah melayan aku.



Gambar 1: Teh cina (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Mungkin disebabkan sangat jarang pelanggan berbangsa melayu seperti aku yang berkunjung ke kedainya.

Aunty Wan mula mencapai sebiji teko dan dua biji cawan untuk digunakan dalam penyediaan teh lalu menyusun satu-persatu di atas meja. Sekali lagi mataku terkesima melihat kesemuanya yang bersaiz kecil dan sangat comel. Dengan penuh gaya seni Aunty Wan membancuh teh di dalam teko lalu mencurahkan ke dalam cawan kecil tadi dan menghidangkan kepadaku.

Aunty Wan menerangkan kepadaku, seni meminum teh ialah dengan cara kita perlu menghabiskan secawan teh hanya dalam tiga kali hirupan sahaja.

Setelah habis, kita menghidu cawan kosong tersebut untuk menikmati wangian the dan



Gambar 2: Teko dan cawan teh (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

menghargai anugerah dari pohon teh. Dengan hirupan yang pertama sahaja aku berasa segar tatkala teh masuk ke dalam kerongkongku. Badan terasa segar dan mindaku barasa sungguh damai. Persoalan yang bermain di fikiranku sebentar tadi mula

ku ajukan satu-persatu kepada Aunty Wan. Perasaan teruja untuk mendalami ilmu teh membuak-buak. Tanpa lokek sebarang ilmu, Aunty Wan dengan gembiranya bercerita dan menerangkan kepadaku dengan jelas.



Gambar 3: Penyediaan teh (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Teh popular di seluruh dunia

Di China, meminum teh sepanjang hari merupakan budaya majoriti masyarakat mereka. Mereka menganggap teh sebagai antara tujuh keperluan hidup. Apabila diimbau kembali, teh cina telah berkembang pada zaman Dinasti Tang dan pertama kali ditemui sekitar tahun 2737 BCE, oleh Maharaja China Shen Nong.

Teh pada asalnya dinikmati sebagai tujuan perubatan. Pada abad keempat hingga kelapan, populariti teh di China berkembang pesat. Teh bukan lagi digunakan untuk khasiat perubatan sahaja, malah ianya telah menjadi suatu yang berharga untuk dinikmati sebagai minuman kesegaran badan setiap hari.

Teh bukan lagi digunakan untuk khasiat perubatan sahaja, malah ianya telah menjadi suatu yang berharga untuk dinikmati sebagai minuman kesegaran badan setiap hari.

Apabila ladang teh telah diusahakan di seluruh China, maka peniaga teh menjadi kaya-raya, perkakasan teh yang elegan menjadi penentu kekayaan dan status buat pemiliknya.

Tidak lama selepas teh menjadi popular di China, orang Jepun pula menemui minuman panas ini dan membawanya pulang ke Jepun, di mana sami Buddha

menggunakan minuman ini untuk menyegarkan badan dan kekal fokus semasa bermeditasi. Teh kemudiannya mula berkembang ke negara barat. Belanda dan Portugis antara dua negara yang mula meminati minuman teh. Pada masa ini, hanya China sahaja pengeluar tunggal teh, maka Belanda mula berunding dengan China bagi urusan perdagangan teh ke Eropah. Harga teh sangat mahal di Eropah, maka ia adalah minuman yang hanya dinikmati oleh golongan atasan sahaja.

Pada masa ini juga Syarikat Hindia Timur mempunyai monopoli terhadap pengimportan teh dari China. Walau bagaimanapun, Britain secara rasmi mengharamkan monopoli ini pada sekitar tahun 1830. Ini menyebabkan Syarikat Hindia Timur bergelut untuk mendapatkan semula kawalan pasaran, terutamanya apabila kedai teh dan pengimport lain mula muncul. Syarikat Hindia Timur mengupah ahli hortikultur Scotland, Robert Fortune untuk mencuri rahsia teh cina. Fortune menyamar sebagai warganegara China dan perlahan-lahan mempelajari kaedah pengeluaran teh cina. Fortune juga mencuri puluhan ribu pokok dan keratan pokok teh seterusnya menghantarnya ke Syarikat Hindia Timur. Syarikat tersebut menggunakan rahsia dan tumbuhan ini untuk memulakan ladang pengeluaran teh mereka sendiri. Kini India merupakan pengeluar teh kedua terbesar di dunia.

Kandungan dalam teh

Semua jenis teh cina adalah berasal dari pohon teh atau nama saintifiknya *Camellia sinensis* yang tumbuh secara asli di negara China dan India. Daun yang dipetik akan dikeringkan dan ditapai. Teh mengandungi antioksidan yang membantu tubuh melawan keradangan dan kesan penuaan sama seperti yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Sebatian kimia dalam teh memberi manfaat yang baik untuk kesihatan. Ia boleh membantu melindungi badan daripada penyakit, meningkatkan mood positif dan membuatkan seseorang berasa lebih bertenaga.

Berikut adalah sebatian kimia yang terdapat dalam teh.

- i. *Ethyl Acetate*
- ii. *Epigallocatechin Gallate (EGCG)*
- iii. *L-tehanine*
- iv. *Tehobromine*
- v. *Caffeine*
- vi. *Tannins*
- vii. *Teharubigins*

Sebatian kimia dalam teh memberi manfaat yang baik untuk kesihatan. Ia boleh membantu melindungi badan daripada penyakit, meningkatkan mood positif dan membuatkan seseorang berasa lebih bertenaga.

Keistimewaan teh

Bergantung pada cara daun diproses, teh yang dihasilkan akan berbeza dari segi ciri-ciri fizikal dan rasa. Walaupun terdapat banyak kategori teh cina, namun setiap minuman ini dijamin unik dan menarik dari segi rasa dan khasiatnya.

Terdapat lima kategori asas teh yang dihasilkan di China iaitu teh merah, hijau, oolong, hitam dan putih. Masyarakat di China mempercayai bahawa meminum teh boleh menyihatkan badan berbanding sebagai penghilang dahaga.

Lima kategori asas teh yang dihasilkan di China

- **Teh merah**
- **Teh hijau**
- **Teh oolong**
- **Teh hitam**
- **Teh putih**

Teh merah ialah teh yang daunnya telah dibiarkan teroksidasi sepenuhnya. Proses ini memberikannya warna terang, rasa yang pekat dan tinggi aroma. Teh merah cina selalunya lebih ringan dan lebih lembut daripada jenis teh merah yang lain dan sering dinikmati tanpa susu atau gula.

Kebaikannya adalah meningkatkan daya tumpuan, mengurangkan risiko penyakit kronik dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Teh hijau telah dinikmati di China selama beribu-ribu tahun dan biasanya berwarna hijau muda dengan haruman herba segar. Teh hijau hanya melalui pemrosesan yang minimum dimana setelah daunnya dituai, ia menjalani proses sangai untuk menghentikan pengoksidaan untuk mengekalkan rasa bunga-bunga yang ringan.

Kebaikannya adalah menurunkan berat badan, mengurangkan risiko barah dan meningkatkan fungsi otak.

Teh oolong ialah teh yang melalui proses pengoksidaan separa iaitu terletak di antara spektrum teh hijau dan teh hitam. Apabila daunnya lebih teroksidasi, oolong lebih menghampiri kepada teh hitam dan apabila ia kurang teroksidasi, ia menghampiri teh hijau. Ciri unik yang membezakan oolong ialah bentuknya. Daun teh oolong digulung dan dipintal menjadi bebola padat atau helaian nipis yang boleh mengubah rupa dan aroma. **Kebaikannya** adalah menguatkan gigi dan tulang, menambahkan fungsi otak, daya tumpuan dan mood positif.

Teh hitam sering dirujuk sebagai teh asli di China. Daun teh ini telah melalui proses penapaian sekunder menggunakan mikrobakteria selama antara beberapa bulan hingga beberapa tahun. Teh hitam mempunyai rasa yang manis dan bauan kayu-kayan dan sangat bagus dijadikan minuman sepanjang hari.

Kebaikannya teh hitam dipercayai mempunyai pelbagai manfaat kesihatan dan sering diminum oleh orang yang ingin menurunkan berat badan atau memperbaiki kolesterol badan.

Daun teh yang dipetik untuk menghasilkan **teh putih** dituai pada musim bunga semasa daunnya masih muda dan tunasnya dilitupi bulu putih lembut. Maka dengan itulah teh putih mendapat jolokan namanya. Teh putih hanya diproses secara minimum dan sedikit teroksidasi. Apabila dibancuh, teh kelihatan berwarna emas muda dan memberi rasa lembut, ringan dan segar. **Kebaikannya** adalah menghalang radikal bebas, mengurangkan risiko sakit jantung dan melindungi gigi dari bakteria.

Kebaikan

- **Teh merah (meningkatkan daya tumpuan, kurang risiko penyakit kronik, menurunkan tekanan darah tinggi)**
- **Teh hijau (menurunkan berat badan, mengurangkan risiko barah, meningkatkan fungsi otak)**
- **Teh oolong (menguatkan gigi/tulang, menambah fungsi otak, daya tumpuan, mood positif)**
- **Teh hitam (menurunkan berat badan, memperbaiki kolesterol badan)**
- **Teh putih (menghalang radikal bebas, kurang risiko sakit jantung, melindungi gigi dari bakteria)**

Aunty Wan memberitahu terdapat suatu pepatah yang popular tentang memuji teh putih iaitu *Satu tahun ialah teh, tiga tahun merupakan perubatan dan tujuh tahun ialah harta berharga*. Ini membawa maksud kualiti dan gaya teh putih sememangnya akan berubah dengan ketara melalui proses penyimpanan.

“Satu tahun ialah teh” membawa maksud teh putih yang baru dihasilkan pada tahun pertama mempunyai rasa dan aroma yang menyerupai dengan teh hijau dan bersifat lebih sejuk.

“Tiga tahun merupakan perubatan” merujuk kepada teh putih yang telah disimpan selama tiga atau empat tahun, sifat tehnya telah berubah secara senyap. Rasa gas teh hijau makin pudar dan

aromanya telah beransur-ansur menjadi lembut. Teh putih yang bersifat sejuk tadi telah beransur-ansur berubah kepada rasa tenang kepada peminumnya. Pada masa ini, teh putih sesuai sebagai koleksi.

“Tujuh tahun adalah harta berharga” merujuk kepada teh putih yang telah disimpan selama tujuh tahun. Lanya sudah dianggap teh lama terbaik yang sangat jarang berlaku. Semua orang menganggapnya sebagai harta karun dan berat hati untuk meminumnya apatah lagi menjualnya.

Satu tahun ialah teh, tiga tahun merupakan perubatan dan tujuh tahun ialah harta berharga. Ini membawa maksud kualiti

Teh putih yang telah mencapai usia tujuh tahun mempunyai haruman bunga yang manis malah membentuk haruman ubatan herba yang rasa selesa. Dalam tidak sedar sudah empat jam aku bersembang dengan Aunty Wan.

Rupa-rupanya kesemua jenis teh yang diceritakan oleh Aunty Wan tadi telah dibancuh dan diberi aku rasa. Aku mengakui memang benar terdapat ketenangan dalam secawan teh.

Aku meminta izin untuk pulang. Aunty Wan memberikan aku beberapa bungkus kecil teh untuk aku minum di rumah sebagai menghargai kehadiran aku ke kedainya. Aunty Wan mempelawa aku untuk datang lagi sekiranya ada masa terluang. Aku mengucapkan terima kasih sambil melemparkan senyuman.



Gambar 4: Teh dalam bentuk bungkus hadiah (Sumber: Koleksi peribadi penulis)