

## กมขัศลิก

ปีที่ 11 ฉบับที่ 3867 วันอังคารที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2555

หน้า 12

เสวกาง  
อาชีพ

สุรตน์ อัดคะ

surat\_a@nationgroup.com

## เลือกดีม 'นมสด' ให้คุณค่า ต่อลมหายใจผู้เลี้ยงโคนม

เป็นที่รู้กันมานานแล้วว่า “นม” คือแหล่งอาหารอันอุดมด้วยสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายแบบครบถ้วนครบครัน แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เติมวิตามินให้ร่างกาย ด้วยคิดว่าเป็นวิธีที่ง่าย สะดวกรวดเร็วทันใจ โดยไม่สนใจเรื่องของผลข้างเคียง ขณะที่ก็มีคนจำนวนมากเลือกดีมนมสดจากธรรมชาติมากกว่าอาหารเสริม แม้จะยังไม่มีความรู้สึกซึ่งเรื่องนมว่าจริงๆ แล้ว นมสดทุกขวด ทุกกล่องจากยี่ห้อต่างๆ ใช่ว่าจะมีคุณภาพเหมือนกันหรือให้คุณค่าทางอาหารได้อย่างเท่าเทียมกันเสมอไป ยังมีอีกหลายเหตุผลที่ทำให้ผู้บริโภคอย่างเราต้องถูกคิด ฉลาดรู้ และฉลาดเลือกในการตัดสินใจดีมนมที่มีคุณภาพสูงเพราะจะช่วยให้ร่างกายของเรามีสุขภาพดีแบบไม่มีข้อแม้

การจะได้นมสดที่มีคุณค่าของสารอาหารครบครัน คงต้องย้อนไปคิดว่าผู้ผลิตว่าเขาใส่ใจในทุกขั้นตอนการควบคุมคุณภาพหรือเปล่า ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดอยู่ที่การคัดสรรน่านมดิบที่มีคุณภาพดีจากแหล่งที่ได้มาตรฐาน มีการตรวจสอบคุณสมบัติ ปริมาณสารอาหาร และควบคุมเรื่องความสะอาดปลอดภัยอย่างเคร่งครัด และผ่านกระบวนการผลิตที่ดี เพื่อให้ได้น่านมสดคุณภาพถึงมือผู้บริโภค มีสารอาหารสำคัญของนมครบถ้วนและปราศจากสารปนเปื้อนหรือยาปฏิชีวนะ

เพราะนมสดหรือนมพาสเจอร์ไรซ์ มีสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด นอกเหนือจากแคลเซียมที่หลายคนรู้ว่ามียูในนมเป็นหลักยังมีทั้งวิตามินต่างๆ อาทิ เอ บี ดี อี และเค รวมไปถึงโปรตีน แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม เซเลเนียม และสังกะสี ซึ่งอยู่ในปริมาณพอเหมาะเท่าที่ร่างกายต้องการสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยตรง ขณะที่ไขมันในนมก็เป็นแหล่งพลังงานแก่ร่างกายไม่ทำให้อ้วนเมื่อเทียบกับอาหารทั่วไป ที่สำคัญการดีมนมยังไม่มีผลข้างเคียงกับร่างกาย โดยเฉพาะการทิ้งสารตกค้างให้ตับและไตของเราต้องทำงานหนักแบบเดียวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมด้วย

นอกจากประโยชน์ที่เราทราบกันดีอยู่แล้วเกี่ยวกับนม ผลการวิจัยใหม่ๆ อีกหลายชิ้นยังค้นพบประโยชน์ที่น่าสนใจของนมที่หลายคนไม่ค่อยทราบกันอีกด้วย อย่างเมื่อเร็วๆ นี้ เว็บไซต์ Science-Daily.com ระบุผลการวิจัยล่าสุดของโครงการทางการแพทย์ด้านสุขภาพเด็กและการออกกำลังกายว่า การดีมนมช่วยลดภาวะการขาดน้ำของร่างกายในบุคคลที่ออกกำลังกายหรือแข่งกีฬา ได้ดียิ่งกว่าการดีมน้ำอีกด้วย เพราะนมเป็นแหล่งสารอาหารสำคัญดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ทั้งยังมีคุณสมบัติที่ดีในการเก็บรักษาน้ำไว้ในร่างกายได้ดีกว่า ทำให้เราสดชื่นออกกำลังกายได้นานไม่อ่อนล้า

**การเลือกดีมนมสดเพียงวันละ 2 แก้ว โดยไม่ต้องพึ่งพาวิตามินหรืออาหารเสริม ขอเพียงเราต้องฉลาดเลือกนมสดคุณภาพที่ผ่านการคัดสรรมาอย่างดี ใหม่จากแหล่งธรรมชาติ และได้ประโยชน์จากสารอาหารในนมไปแบบเต็มๆ และยังเป็นการต่อลมหายใจเกษตรกรที่ประกอบอาชีพผู้เลี้ยงโคนมอีกด้วยครับ!**