

# เตสิพิวส์

ฉบับที่ 23,425 วันอาทิตย์ที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6

**มี** หลายคนบอกไม่เชื่อยาลบหลู่เมนู "ไขคองน้ำส้มสายชูหมัก" สูตรอายุวัฒนะพันปี ของจีนซึ่งองค์ที่มีการเผยแพร่กันปากต่อปากว่ารักษาโรคร้ายได้ ดีชะงัดนักแล แต่จะเป็นอย่างไรที่เขาเชื่อเขาเล่าอ้างหรือไม่ ไปฟังคำตอบจาก นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์



## ไขคองน้ำส้มสายชูหมักรักษาโรคได้จริงหรือ?



เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

นพ.กฤษดา บอกว่า จากหลักฐานในประวัติศาสตร์ไม่มีอันไหนบอกว่าจีนซึ่งองค์เสวยไขคองนี้ น่าจะเป็นสูตรที่บอกต่อ ๆ กันมา ซึ่งไม่น่าจะมีสรรพคุณตามที่มีการกล่าวอ้างกัน ดังนั้นไขคองน้ำส้มก็มีประโยชน์แบบไข

ข้อเท็จจริง คือ ไขที่คองน้ำส้มสายชูเปลือกไข่จะหลุดออกเหลือแต่เยื่อหุ้มนิ่ม ๆ สูตรที่ให้กินคือกินไขดิบอย่างแรกที่ได้คือโปรตีน แต่มีข้อเสีย คือ เวลาคองไขในน้ำส้มสายชู กรดบางส่วนอาจจะซึมเข้าไป ถ้ากินดิบอาจจะคายท้องได้ โดยเฉพาะคนที่เป็นกรดไหลย้อน โรคระเพาะอาหาร คอเจ็บ คออักเสบ

น้ำส้มสายชูหมักจากธรรมชาติ คือ "กลุ่มกรดอะซิติก" เป็นกรดเปรี้ยว ที่ครรอนได้เหมือนกัน แม้จะน้อยแต่ถ้าคอเจ็บ คออักเสบ เป็นกรดไหลย้อน โรคระเพาะอาหาร อาจไประคายเคืองเยื่อบุอ่อน ๆ ที่คอหรือระบบทางเดินอาหารได้

ข้อเสียของการกินไขดิบคือ โปรตีนไข่ขาวย่อยยากกว่าไข่สุก สูตรนี้เหมือนอยากให้เห็นมีอายุกิน ดังนั้นถ้าคนแก่กินเข้าไป จะย่อยโปรตีนจากไข่ขาวได้ยาก

ไขขาวดิบมี "สารอะโรตีน" ที่ไปยับยั้งวิตามินบำรุงผมที่ชื่อ "ไบโอติน" เพราะฉะนั้นคนที่มีปัญหาเรื่องเส้นผม ผมบาง หรือคนที่อยากให้มีผมมีวิตามินบำรุงก็ไม่ควรกินไขขาวดิบ

ทางแก้ง่าย ๆ คือ นำไขไปปรุงให้สุกก่อนรับประทาน ถ้าใครยังศรัทธาไขคอง



น้ำส้มสายชูหมักอยู่สามารถรับประทานต่อไปได้ แต่ต้องปรุงให้สุกทุกครั้ง ไม่อยากให้ทำตามสูตร เพราะต้องกินไขดิบทุกวัน และห้ามกินน้ำเย็นตาม คงเหมือนควาพิลึก

การกล่าวอ้างว่าสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้ั้น ก็ยังไม่มีการวิจัยมารองรับสรรพคุณ เป็นเพียงการบอกเล่ากันแบบปากต่อปากเท่านั้น

ทำไมต้องเป็น "ไข" กับ "น้ำส้มสายชูหมัก"? นพ.

กฤษดา กล่าวว่ อาจมีความเชื่อว่าโปรตีนในไขกับน้ำส้มสายชูจะทำปฏิกิริยากัน ทำให้โปรตีนในไขกลายเป็นของมีประโยชน์ ง่ายขึ้น แต่ไม่มีใครคิดว่าในเยื่อหุ้ม ไข่ หลังจากหมักด้วยน้ำส้มสายชูเปลือกไข่หลุดออกไปแล้ว ไขยังดิบอยู่ ไม่ได้สุก เขาคงคิดว่าจะทำให้ไขย่อยง่าย ดูดซึมง่าย กลายเป็นไขอายุวัฒนะ

ขอเตือนไปยังคนที่เป็นโรครกรดไหลย้อน คอเจ็บ คออักเสบ ระงัดงัดจอกกรคน้ำส้ม คนที่เป็นโรคไต ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคไตระงัดงัดรับโปรตีนเยอะจากไข กินมากไปจะมีอาการบวม เพราะสูตรที่มีการเผยแพร่ให้กินทุกวัน โดยกินติดต่อกันเป็นร้อยฟอง

มีบางคนบอกว่าการกินไขคองน้ำส้มสายชูหมักจากธรรมชาติ จะได้กรดจากธรรมชาตินั้น อยากฝากว่ กรดไม่ว่าจะเป็นกรดสังเคราะห์ หรือกรดจากธรรมชาติ มันสามารถกัดหรือระคายเคืองได้เช่นกัน

ดังนั้นถ้าคิดจะกินไขให้ได้ประโยชน์ ควรกินไขปรุงสุก ไม่จำเป็นต้องไปคองน้ำส้มสายชูแต่อย่างใด!?



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

bowssn บุณชาน : รายงาน