

ปีที่ 27 ฉบับที่ 9256 วันเสาร์ที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 7



รังนก เป็นหนึ่งในอาหารบำรุงสุขภาพของชาวจีน ไปกินอาหารจีนตามภัตตาคารร้านดังมักมีเมนู **รังนกตุ๋น ร้อนหรือเย็น** ให้หมักตบท้ายมื้ออาหาร ปัจจุบัน รังนกใส่กรุปและรังนกพร้อมดื่ม เป็นนวัตกรรมด้านอาหารที่ทำให้การบริโภครังนก สะดวกและง่ายขึ้น มีหลายแบรนด์ ล่าสุด **พริมาเนสท์** ผลิตภัณฑ์รังนกเข้มข้นน้ำเสนอ ใน 2 รูปแบบคือ แบบ **คาเวียร์** รังนกเข้มข้นปรุงสุก ปราศจาก น้ำตาลและไขมัน และแบบ **พร้อมดื่ม** รสชาติหวานน้อย **คุณภมลศักดิ์ เลิศไพฑูริย์** ภัตติกรสำนักงาน มาตรฐานเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช) ด้านรังนก และผลิตภัณฑ์และกรรมการร่างมาตรฐาน รังนกและ ผลิตภัณฑ์ของ มกอช บอกว่า "ชนิดคาเวียร์เป็นเนื้อรังนก บริสุทธิ์พร้อมรับประทาน ลักษณะเป็นเส้นรังนกใส ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์

ปรุงสุกไม่ใส่น้ำตาล ไม่มีรสและกลิ่น แนะนำให้รับประทาน วันละ 1 ช้อนชา โดยใส่ในเครื่องดื่มหรือในอาหารคาวหรือ หวาน ถ้าชอบหวานสามารถเติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมได้ตามชอบ ชนิดพร้อมดื่มมีส่วนประกอบรังนกแห้ง 2.7% ผสม น้ำตาลกรดธรรมชาติไม่ฟอสฟอรัส ผู้ผลิตรังนกผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารบอกอีกว่า กระบวนการเก็บรังนกและ ขั้นตอนของการผลิตไม่ทำอันตรายต่อชีวิตนก เพราะเป็น "รังนกบ้าน" หรือเรียกว่า "รังนกคอนโด" เป็นรังนกนางแอ่น ที่สร้างด้วยน้ำลายเหมือนกัน มีไกลโคโปรตีนเหมือนกัน แต่ตัวหนึ่งบินไปทำรังตามธรรมชาติที่อยู่ตามถ้ำ มีแร่ธาตุ จากถ้ำปะปนจนเปลี่ยนสีจากขาวฟูนตามธรรมชาติของ



น้ำลาย (นก) ล้ำค่า



น้ำลายนก เป็นสิ่งต่าง ๆ จนถึงสีแดง ส่วนอีกตัวหนึ่ง เป็นขี้มาทำรังตามอาคารที่อยู่อาศัย เป็นรังนกที่ ส่งเสริมอยู่เพราะสามารถควบคุมดูแล ให้สะอาด ปลอดภัย และเอื้ออำนวย ให้การวางไข่ ทำรังเป็นไปคล้ายวิธี ธรรมชาติมากที่สุด รังนกคอนโด ที่ว่านี้จะเก็บรังก็ต่อเมื่อ

นกที่รังหลังจากวางไข่ และลูกนกเติบโตจนบินออกจาก รังไปแล้วเท่านั้น เพราะทำให้สามารถเข้าถึงรังเพื่อตรวจดู ได้ว่านกออกจากรังไปแล้วหรือยัง นั่นคือเหตุที่เราไม่ได้ ทำร้ายนกแต่ดูแลอย่างดี ทุกวันนี้เจพบ่วงานที่อาศัย ในบ้านจะขยายพันธุ์ได้ดีกว่านกในถ้ำ และมีจำนวน เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวัน จากการดูแล ไม่มีศัตรูนกเข้าไป ทำลายไข่และลูกนก อีกทั้งขั้นตอนการเก็บที่ถูกต้อง ไม่ทำร้ายนกด้วย"

การปรุงเมนูรังนกที่กินอร่อยและช่วยเสริมสุขภาพ นอกจากประโยชน์ของรังนกแล้ว ยังมีส่วนผสมของ สมุนไพรบำรุงสุขภาพ เช่น น้ำตาลกรวด อินทผลัมแห้ง พุทราเชื่อม ชিং น้ำใบเตย ไข่ขาว เม็ดบัว แป๊ะก๊วย หรือ อื่น ๆ ที่ทำให้การกินรังนกอร่อยได้รสชาติขึ้น

จากความเชื่อและตำรับแพทย์จีนโบราณ รังนกเป็น อาหารเสริมสุขภาพที่เป็นธาตุหยิน ใช้เป็นอาหารเสริม



บำรุงร่างกายมานานหลายร้อยปี **ปัจจุบันนักวิจัยพบ** สารไกลโคโปรตีน ที่แสดงคุณประโยชน์ของรังนก บริสุทธิ์ หรือน้ำลายจากนกแอ่น เป็นสารออกฤทธิ์ ทางชีวภาพที่ทำงานลึกในระดับเซลล์ มีบทบาทหลัก ในการรักษาสมดุลของร่างกาย และเป็นโมเลกุล โครงสร้างเนื้อเยื่อสำคัญ ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาว เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันเชื้อโรค เสริมสร้างฮอร์โมน บำรุงผิวพรรณและชะลอวัย

ชาวจีนเชื่อว่ารังนก เป็นผลผลิตจากสัตว์ที่กินได้ ที่ไม่ใช่เนื้อหนังหรือกระดูก ชาวจีนรู้จักบริโภครังนก มานานกว่า 400 ปี โดยปรุงทั้งแบบคาวและหวาน รังนกตุ๋นหรือเย็นไว้ สามารถปรุงได้หลายรูปแบบ เช่น ใส่ในโจ๊กรับประทานร้อน ๆ หรือต้มใส่น้ำ เติมน้ำตาล หม่าแบบหวาน ๆ มีเนื้อเหมือนวุ้นหรือ เยลลี่ เชื่อว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร กินแล้วเสียงดี ช่วยให้อวัยวะภายในสะอาดจนถึงเชื่อว่าเป็นเสริม พลังวังชาทางเพศ ในทางโภชนาการพบว่ารังนกมี แคลเซียม ธาตุเหล็ก โปรตีนและแมกนีเซียม แต่ แม้รังนกจะมีสรรพคุณดีแค่ไหน ความที่เป็นผลผลิต ที่มาจากน้ำลายนกแอ่นหรือนกนางแอ่น ทำให้ นัก กินคิดว่าการกินรังนกเป็นภัยคุกคามสัตว์ ในบาง ประเทศห้ามนำเข้ารังนก ในบางร้านอาหารก็ไม่เสิร์ฟ รังนก อาจจะคล้ายกับร้านอาหารดังหลายแห่ง ที่เริ่มละเว้นเมนู "หูฉลาม"

กระนั้นก็ตาม ในฮ่องกงและอเมริกา เป็นตลาดใหญ่ของรังนกที่มีราคาแพง ระดับราคา เริ่มต้นต่อโลกรวมคือ 30-100 ดอลลาร์สหรัฐ รังนกชนิดสีขาวราคาแพงสุด ประเภทชั้นเลิศราคา เริ่มต้น 2,000 เหรียญ และชนิดสีแดง อาจแพงได้ถึง 10,000 เหรียญสหรัฐ ต่อโลกรวม เป็น "น้ำลาย" ที่มีราคาแพงที่สุดในโลก