

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4673 วันพุธที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

นมเน่าๆ เรื่องเศร้าของชาวไทย

โยเกิร์ต เป็นผลิตภัณฑ์ของนมที่ได้มาจากการหมัก (นมบูตนั่นเอง) และถ้าจะมีสิ่งคิๆ อยู่ในนั้นบ้างก็เห็นจะเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือที่เรียกกันว่า โปรไบโอติกส์ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลากหลายสายพันธุ์ เช่น สายพันธุ์ lactobacilli ชื่อว่า Lactobacillusbulgaricus และสายพันธุ์ Streptococci ชื่อว่า Streptococusthermophilus แต่เดิมนั้นมีการเติม Bifidobacteria และ lactobacilluscasein เข้าไป เพื่อเพิ่มคุณประโยชน์ในด้านการแก้ท้องเสียด้วย

ย้าอีกเป็นครั้งที่รื้อยว่าคนเอเชีย 80% แพ้โปรตีนในนมวัวแต่คนที่แพ้บ่อยๆ อาจจะรู้สึกวากินโยเกิร์ตแล้วขับถ่ายดี อันที่จริงเป็นเพราะว่าโปรตีนในนมเข้ามาทำให้เยื่อลำไส้ระคายเคืองเซลล์เยื่อลำไส้จึงต้องสร้างสารคัดหลั่งออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อต่อต้านสารก่อแพ้ที่ปะปนมาลำไส้ส่วนที่สัมผัสกับโยเกิร์ตจึงเกิดการบวมน้ำขึ้นภายในร่างกายก็ต่อรับกำจัดสารเหล่านี้ ด้วย

การขับถ่ายเป็นน้ำเหลวๆ ออกมา มิฉะนั้นจะทำให้ลำไส้เกิดการบวมน้ำจนเสื่อมสภาพ ไม่สามารถบีบและคลายตัว เพื่อขับถ่ายได้เหมือนปกติ แต่ถ้ากินโยเกิร์ต หรือนมวัวบ่อยๆ และพอนานๆ เข้าระบบภูมิต้านทานของร่างกายก็จะแปรปรวน จากที่เคยแค่แพ้บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ แพ้หนักขึ้น และพัฒนาเป็นลมพิษ ผื่นคัน หอบหืด กรดไหลย้อน และหนักที่สุดก็คือ กลายเป็นโรคกระเพาะ และลำไส้เรื้อรัง

ประสบการณ์การตรวจจากคนไข้ เล่าว่าไปเจอสูตรนี้เพราะระบาดทางอินเทอร์เน็ต และเพื่อนๆ ในที่ทำงานก็บอกต่อกันมาด้วยเท่าที่ทราบ บางคนก็ว่านี่คือตำรับยาที่พระพุทธเจ้าประทานให้ พระสงฆ์เอาไวฉันในเวลาที่เขาพาธ แต่เท่าที่ทราบตำรับยาจากพระพุทธเจ้าจะมีอยู่แค่ตำรับเดียวเองคือ ลูกสมอแดงด้วยน้ำมูตรเน่า ถ้าโยเกิร์ตไม่มี



จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อยู่ในโยเกิร์ตบ้างแล้วโยเกิร์ตก็เป็นเพียงเศษซากของนมที่บูดเน่า เสื่อมสภาพเท่านั้นเอง

ส่วนน้ำผึ้ง ที่มีคุณประโยชน์มหาศาลเนกอนั้นคั้นมัน นั่นคือมีสรรพคุณในทางยาระดับสูง ที่สามารถจะฆ่าจุลินทรีย์และเชื้อโรคสายพันธุ์ต่างๆ ได้ เนื่องจากความเข้มข้นที่สูงมากของน้ำผึ้ง จะทำให้เกิดแรงดันออสโมติก (Osmotic Pressure) และแรงดันนี้เอง ที่จะดูดเอาน้ำออกจากเซลล์เชื้อโรคทำให้เชื้อโรคที่สัมผัสกับน้ำผึ้งฝ่อตายไป

แต่บางคนแย้งกลับมาว่า “ก็สูตรนี้ผสมดั่งหลายอย่าง พอผสมกันเสร็จแล้ว น้ำผึ้งก็คงเจือจาง จนไม่เหลือคุณสมบัติของการดูดน้ำออกจากเซลล์ของเชื้อโรคได้แล้ว”

ขอบอกว่าอย่าพึ่งด่วนสรุปไปอย่างนั้น คอให้เจือจางแล้วก็เอะ น้ำผึ้งที่เจือจาง ก็ยังมีฤทธิ์มากมายในการฆ่าเชื้ออยู่ดี เพราะเมื่อเอาน้ำผึ้งมาละลายน้ำ กรดกลูโคโนิกที่มีอยู่ในน้ำผึ้ง จะเกิดการทำปฏิกิริยากับน้ำได้ “ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์” ซึ่งก็คือยาฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ชั้นยอด ดังนั้นน้ำผึ้งจึงถูกนำมาใช้เพื่อการฆ่าเชื้อโรค ตั้งแต่สมัยโบราณ ดังนั้นเมื่อโยเกิร์ตเจอน้ำผึ้งเข้าไป เหล่าจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในโยเกิร์ตทั้งหมดก็จะสูญสลายตายอย่างเนจอนาด ด้วยอำนาจของน้ำผึ้ง ส่วนนมสดอันอุดมไปด้วยโปรตีน ที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถนำไปใช้งานได้จะเป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เจอกับน้ำมะนาวที่อุดมไปด้วยกรด เช่น กรดซิตริก (Citric Acid) กรดมาลิก (Malic Acid) และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) หรือวิตามินซี หลากชนิดเข้าไป กรดที่มีอยู่ในน้ำมะนาวหลายๆ ตัว ที่กล่าวมานี้ก็จะเข้าไปทำลายพันธะของโปรตีนในนมให้เสื่อมสภาพ และจับตัวตกตะกอนไป ร่างกายจึงไม่ได้รับโปรตีนใดๆ ที่อาจพึงได้จาก

นมเลย คงเหลือแต่ฮอร์โมนที่ปนเปื้อนมากับนมเท่านั้น ส่วนสารอาหารและวิตามินต่างๆ ที่พึงได้จากน้ำผึ้งและน้ำมะนาวก็ไม่ได้ เพราะถูกนำไปใช้ในการทำปฏิกิริยาข้างต้นจนหมดแล้ว

แต่สุดท้ายแล้ว ขอให้วัดกันที่ระบบตอบสนองของร่างกาย ถ้ากินเข้าไปแล้วรู้สึกไม่ดี...ก็ควรต้องหยุด ส่วนถ้าใครกินแล้ว รู้สึกว่าดี ก็จงทำต่อไป เพราะไม่มีข้อมูลใดๆ ที่สามารถจะชี้ชัดได้ว่าสูตรนี้จะมีคุณหรือโทษ กับร่างกายของทุกคน “ทั้งหมดทั้งมวล เพราะอยากให้ผู้คน ลด ละเลิก การบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็น และเมื่อเจ็บป่วย ก็รักษากันให้ถูกวิธี เพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ อยู่ทำความดีกันให้นานๆ ขึ้น”

หมอตัน - นิพันธ์พงศ์ พาณิช แพทย์แผนไทย-ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยเฮิร์บ
คลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์
Call Center : 08-4370-0001-9