

น่านมแพะ...อีกหนึ่งแนวทาง 'โภชนบำบัด'



ในอดีตที่ผ่านมามีเชื่อกันว่า นมแพะ นอกจากจะมีประโยชน์ในแง่ของโภชนาการแล้วยังมีสรรพคุณคล้ายยาช่วยรักษาโรค ผู้ที่ดื่มนมแพะเป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น กว้างขวางในนมแพะที่เป็นลักษณะเฉพาะมีอยู่ 3 ตัวมีความสามารถทั้งในการให้พลังงานและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและสลายภาวะสะสมของคอเลสเตอรอลด้วย

อย่างเช่น...โรคภูมิแพ้ ที่มีจะคิดความมาด้วย โรคหอบหืด ที่เชื่อกันว่านมแพะมีส่วนในการช่วยบรรเทาได้นั้นก็เนื่องด้วยโปรตีนในนมแพะช่วยให้มีเกล็ดขาวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและห้องแอนตี้บอดีมนอกจากนี้ยังพบว่ากลีโคโปรตีนในนมแพะได้แก่แกแลคโตโอลิโกแซ็กคาไรด์ช่วยในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันอีกด้วย โดยพบว่าแกแลคโตโอลิโกแซ็กคาไรด์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวชนิดทีเซลล์ ในการจับเกาะสิ่งแปลกปลอม เพิ่มการหลั่งสารตัวกลางปฏิชีวนะสร้างภูมิคุ้มกัน

มีรายงานว่า วิตามินดีช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด ดังนั้นการได้รับโภชนาแบบสมดุลจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสารในโภชนา นมแพะมีวิตามินดีสูงกว่านมโคจึงมีส่วนช่วยให้แคลเซียมในนมแพะถูกดูดซึมได้ดีกว่า ทำให้กระดูกแข็งแรงและมีส่วนกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีกว่านมโคและเมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกัน โรคภูมิแพ้ที่บรรเทาและโรคหอบหืดที่ตามมาจะบรรเทาและหายได้ในที่สุด

นอกจากนี้ค่าความเป็นกรด-ด่างในกระเพาะอาหารไว้ก็มีความสมดุลได้ นมแพะยังมีกรดไขมันชนิดพิเศษที่ในช่วงการแพทย์กำลังสนใจว่ามีส่วนช่วยย่อยสลายไขมัน

นมแพะมีโปรตีนใกล้เคียงกับนมมารดาจึงเหมาะกับเด็กเล็กภายหลังการให้นมแม่และที่สำคัญไม่ทำให้เกิดการแพ้เหมือนนมโค ต่อประทังกระบวนการแปรูปนมแพะไม่ต้องผ่านขั้นตอนทำน้ำนมให้เป็นเนื้อเดียวกันจึงไม่มีส่วนกระตุ้นร่างกายให้สร้างแอนติบอดีเพื่อต่อต้านอาการแพ้จึงไม่เกิดขึ้น

การที่นมแพะมีปริมาณแคลเซียมอยู่ในเกณฑ์สูง หากดื่มนมแพะวันละแก้ว (200 มล.) เป็นประจำแล้วจะได้แคลเซียมไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 ของความต้องการ



การในชีวิตประจำวันโดยที่เตี๋ย ซึ่งแคลเซียมช่วยป้องกันกระดูกและฟันแข็งแรงและปัญหาโรคกระดูกพรุนจะไม่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม นมจากสัตว์ที่ให้นมที่นำมาจากโลกที่ติดต้องหมั่นหมั่นการบริโภคของนมทุกประเภทควรต้องระวังอาหารจนถึงวัยชรา นมแพะเป็นหนึ่งในนมนมจากสัตว์ที่มียุทธินานาวิโลก นับแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมาอย่างยาวนาน เนื่องจากมีคุณสมบัติครบถ้วนและหากจะกล่าวไว้ว่า "รองจากนมแม่เป็นนมแพะ" คงจะไม่ผิดกระมัง.

(หมายเหตุ : ย่อจากบทความเรื่อง "นมนมแพะ" ชื่อรวมคำที่ไม่ธรรมดา สรรพคุณคล้ายยาช่วยรักษาโรค ของนายมานิตย์ วาสุเทพรังสรรค์ นักวิทยาศาสตร์ อ.ว.กลุ่มวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์นมเชิงใหม่ สำนักพัฒนาการปศุสัตว์และถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมปศุสัตว์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่).