

'นมแพะ' ทางเลือกใหม่ของการดื่มนม



สุขภาพดี ผู้บริโภค

การตรวจร่างกายของกระทรวงสาธารณสุข ทำให้คนไทยหันมาดื่มนมเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามก็มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ขาดน้ำย่อยแลคเตส ทำให้มีอาการท้องเสียหลังดื่มนมวัว ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อย ๆ ในเด็กและผู้ใหญ่

จากการศึกษาพบว่า มีเด็กไทยจำนวนถึง 20% แพ้โปรตีนจากนมวัว และเด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มจะแพ้โปรตีนในนมวัวเหลืองด้วย เมื่อเด็กเหล่านี้ดื่มนมวัว หรือนมถั่วเหลือง จะมีอาการปวดท้องของลำไส้

เพื่อแก้ไขปัญหานี้ นักรักษาโรคได้ศึกษาหาหนทางที่มีคุณค่าใกล้เคียงนมแม่ ให้เด็กได้กินโดยไม่ต้องเผชิญกับปัญหาแพ้นม และได้พบว่า "นมแพะ" เป็นนมที่มีคุณค่าใกล้เคียงกับนมแม่มากที่สุด

ศ.นพ.อนุวัตร ลิ้มสุวรรณ จากคณะแพทยศาสตร์ รพ.รามอินทรี ได้ศึกษาคุณค่าของสารอาหาร และสรรพคุณต่าง ๆ ของนมแพะ เทียบกับนมแม่ พบว่านมทั้งสองมีความใกล้เคียงกัน คือมีกรดอะมิโนที่จำเป็นทั้ง 10 ชนิดเหมือนกัน ซึ่งกรดอะมิโนที่จำเป็นนี้เป็นสารเคมีที่ร่างกายจะเอาไปสร้างโปรตีนในร่างกายเพื่อซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์สารตัวนี้ขึ้นมาเองได้* ต้องรับมาจากอาหารเท่านั้น

นอกจากนี้นมแพะยังมีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นเหมือนกับนมแม่ โดยจะเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวและเป็นชนิดสายโซ่แบบสั้น ทำให้กระเจียวตัวได้ดี ร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายและดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ดี

ร่างกายสามารถดูดซึมนมแพะหมดภายใน 20-30 นาที เปรียบเทียบกับการดื่มนมวัว 2 ชั่วโมง

และจากการศึกษายังพบว่านมแพะมีกรดไขมันพิเศษ คือ กาไลติก ลาพริติก และคาพริก ซึ่งเป็นส่วนประกอบของ HDL ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดแดง ไม่ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือเส้นเลือดในสมองตีบตัวด้วย

ในวงการแพทย์เริ่มให้ความสนใจกับเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาลำไส้เล็กผิดปกติ กรดไขมันดังกล่าวจะช่วยให้การดูดซึมของสารอาหารได้ดี อีกทั้งสารเลซิตินในนมแพะจะช่วยป้องกันการตกตะกอนของคอเลสเตอรอล โรคนี้ดูน่ากลัว และช่วยผลการสะสมคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดด้วย

นอกจากจะมีสารอาหารที่ใกล้เคียงกับนมแม่แล้ว นมแพะยังมีสรรพคุณใกล้เคียงกับนมแม่หลายอย่าง ที่สำคัญคือไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้นม

ผลจากการศึกษาพบว่า นมแพะมีหมู่เอนไซม์ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Platelet Activating Acetyl Hydrolase สามารถสลายสารก่อภูมิแพ้ก่อนให้เกิดอาการแพ้ จึงทำให้คนที่แพ้นมชนิดอื่น ๆ สามารถดื่มนม

แพะได้โดยไม่ต้องเผชิญกับอาการแพ้

ลักษณะของโปรตีนในนมแพะ เมื่อทำปฏิกิริยาในกระเพาะอาหารจะเกิดเป็นก้อน curd ที่นิ่มกว่านมวัว จึงทำให้นมแพะย่อยง่ายและรวดเร็วเช่นเดียวกับนมแม่

แต่ถึงแม้ว่านมแพะจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ข้อควรระวังไม่ถูกวิธี ก็อาจได้รับอันตรายจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ปะปนอยู่ในนม ซึ่งเชื่อกันว่าอาจมาจากตัวแพะให้นมโดยตรงเนื่องจากเป็นโรค หรือจากการปฏิบัติคือนำนมภายหลังการ擠ไม่ถูกต้อง

การบริโภคนมแพะให้ปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูงสุด ควรเลือกดื่มนมแพะที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์แล้วเท่านั้น เพราะความร้อนจากขบวนการพาสเจอร์ไรซ์น้ำนมอย่างถูกวิธี จะทำให้เชื้อโรคที่เกิดจากสัตว์ให้นมที่เป็นพาหะถูกทำลายโดยสิ้นเชิง

สำหรับเกษตรกรที่เลี้ยงแพะไว้บริโภคในตนเอง หลังจากรีดนมแพะแล้ว จะต้องนำไปผ่านความร้อนโดยการต้มหรือนึ่งก่อนนำไป



บริโภค

การดื่มนมแพะต้องระวังหมั่นคนเพื่อไม่ให้นมใหม่ติดภาชนะดื่มไปจนกระทั่งนมแพะเกิดฟองซึ่งหมายถึงจุลินทรีย์ที่ดื่มใกล้ถึงจุดเคี้ยว ให้รีบปิดแก๊สแล้วตั้งทิ้งไว้สักครู่ ก่อนนำไปแช่เย็น เพื่อลดอุณหภูมิ จากนั้นนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อบริโภค และไม่ควรรักษาไว้นานเกิน 3 วัน

สำหรับการนึ่งก็สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการนำภาชนะใส่กับนมแพะใส่จึงนึ่ง โดยวางบนเตาหรือหม้อ ๆ ไว้ใกล้ ๆ สังเกตดูว่านมแตกสุกได้ที่ การนึ่งนมแพะก็เสร็จเรียบร้อย แล้วนำไปลดอุณหภูมิเช่นเดียวกับการต้ม

หากนำนมแพะไปใช้ผ่านกระบวนการนี้ด้วยความร้อนตามวิธีการดังกล่าว ห้ามดื่มหรือนำไปบริโภคเด็ดขาด มิเช่นนั้นอาจทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากเชื้อโรคที่ปะปนอยู่ในนมแพะได้...