

น้ำปู : เครื่องปรุงรสอาหารพื้นบ้านของล้านนา

น้ำปูเป็นเครื่องปรุงแต่งรสอาหารที่เป็นภูมิปัญญาที่มาจากชาวล้านนาชนิดหนึ่ง ที่ได้ตกทอดกันต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว มีลักษณะเป็นของแข็งแข็งเงวแฉกแฉกหรือจะบีบ ขึ้นเหนียว มีสีดำ มีกลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ผลิตภัณฑ์นี้ทำขึ้นในช่วงฤดูฝน เนื่องจากเป็นฤดูที่มีปูนาชุกชุม

ชาวล้านนานิยมใช้น้ำปูปรุงแต่งรสอาหารหลายชนิด เช่น แกงหน่อไม้ ยำหน่อไม้ ยำมะเขือ ยำส้มโอ ทำน้ำพริกปูที่รับประทานกับผักต่าง ๆ รวมถึงปรุงรสด้วยน้ำปู น้ำปูรสชาติขมอ่อนเปรี้ยวเผ็ด เป็นต้น ทำให้อาหารเหล่านี้มีรสแซบอย่างอกใจ

การทำน้ำปูนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากอะไร เพียงแต่ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งอดทนหน่อย เนื่องจากในการทำแต่ละครั้งจะต้องใช้ปูนาจำนวนมากและใช้เวลาต้มเคี่ยวนาน โดยนำปูนาที่จับได้จากท้องทุ่งมาล้างทำความสะอาด แล้วนำมาตำในครกให้แหลกละเอียด ในขณะที่ตำชาวมันจะนิ่มใสในครกได้ ในที่สุดก็ตักมาใส่ในขวดหรือโถเคลือบเคลือบไปด้วย เพื่อช่วยยับยั้งหรือลดกลิ่นคาวปู จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง กรอกที่เหลือนำมาตำซ้ำอีกและเติมน้ำเล็กน้อยลงไปล้างปูที่ติดอยู่จนหมด แล้วกรองครั้งที่ 2 น้ำปูดิบที่กรองได้ต้องนำไปพักทิ้งไว้ 1 คืน ก่อนที่จะยกตั้งบนเตาเคี่ยวด้วยไฟปานกลาง เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำปูแห้งงวดลง ในขณะที่เคี่ยวต้องหมั่นใช้ไม้คนเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ไม่เกิดกลิ่นเหม็นไหม้ได้ เมื่อน้ำปูเกือบจะแห้งจะต้องใช้ไฟอ่อน ๆ จากนั้นชาวมันจะเติมน้ำตาลและเครื่องเทศบางชนิดผสมลงไปเพื่อปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น กระเทียม พริกหัว ข่า ตะไคร้ ใบขมิ้นและอื่น ๆ แล้วแต่จะชอบ เคี่ยวไปจนน้ำปูเหนียวขึ้นเป็นยางเหนียว มีสีดำ จึงจะออกจากเตาไฟ บรรจุในภาชนะและสภาพแห้งจัดก่อนใช้ หรือจะทิ้งไว้ให้เป็นก้อนก็ได้ เพียงเท่านี้ก็ได้เครื่องปรุงแต่งรสอาหารขึ้นดีไว้ประจักษ์แล้ว ผลิตภัณฑ์น้ำปูที่ดีนี้สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปี ถ้ามีคุณสมบัติในการผลิตที่ดี โดยปกติปูนาที่จะใช้ทำน้ำปูได้ดีควรเป็นปูนาที่อยู่ในช่วงปลายฤดูฝน เนื่องจากปูนาในช่วงนี้จะสะสมอาหารและไขมันไว้มาก อย่างไรก็ตาม ในการจับปูนาทำน้ำปูหรือทำอาหารชนิดอื่น ๆ ก็ควรมีตระวังในเรื่องสารเคมีตกค้างที่ชาวมันคิดพ่นกำจัดศัตรูในนาข้าวรวมทั้งยาฆ่าปูนาด้วย

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรุงเทพธุรกิจ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 6551 วันพุธที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2549 หน้า 10

ศึกษายาลดไขมันยี่ห้อชีวิตคนไข้ไตวาย

หมอไตทั่วโลกจับมือศึกษาใช้ยาลดไขมันในคนไข้ไตวายเรื้อรัง 9,000 คน ทิ้งสร้างมาตรฐานรักษาในอนาคต เผยคนไทยมีโอกาสร่วมโครงการด้วย ตั้งเป้า 4 ปี ได้รายงานการศึกษาอย่างเป็นทางการ

นายแพทย์อัมพร อิทธิระวีวงศ์ ผู้อำนวยการฝ่ายแพทย์ บริษัท เซอร์วิซ-พลาว จำกัด กล่าวว่า เครือข่ายแพทย์โรคไต ร่วมกับบริษัทผู้ผลิตยา ดำเนินโครงการทดสอบยาลดไขมันในเส้นเลือดกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ทั้งหญิงและชายอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 9,000 คนทั่วโลก แบ่งเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฟอกไต 6,000 คน และกลุ่มที่รับการฟอกไต 3,000 คน ประเทศไทยมีโอกาสร่วมในการศึกษาร่วมนี้ด้วย ผ่านทางเครือข่ายโรงพยาบาล 7 แห่ง

โครงการทดสอบดังกล่าว ซึ่งถือเป็นโครงการที่ใหญ่สุดของโรคไต มีชื่อเรียกว่า "ชาร์ป" (SHARP - Study of Heart and

Renal Protection) จะใช้เวลาดำเนินการ 4 ปี ในการค้นหาคำตอบว่าการให้ยาลดไขมันในผู้ป่วยโรคไต จะมีประโยชน์หรือไม่ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแพทย์ในการวางแผนรักษาผู้ป่วยโรคไตต่อไป และคาดว่าจะผลการศึกษาก็ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ชั้นนำในปี 2553

ที่ผ่านการศึกษาเกี่ยวกับยาลดไขมันต่างๆมักจะไม่รวมผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรัง เนื่องจากผู้ป่วยมีอัตราตายสูงและเกิดผลข้างเคียงจากยาได้มากกว่าผู้ป่วยทั่วไป อีกทั้งเหตุการณ์เสียชีวิตสำคัญในผู้ป่วยโรคไตก็คือภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้น การให้ยาลดไขมันเพื่อรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง อาจช่วยลดอัตราการตายได้ "ในประเทศไทย นอกจากจะศึกษาถึงประสิทธิภาพของยาลดไขมันที่ใช้ทั่วไปแล้ว ยังศึกษาประสิทธิภาพของยาลดไขมันที่เป็นยาใหม่ด้วย สำหรับเป็นทางเลือกให้

ภาพและความปลอดภัยในคนไข้โรคไตคนไทย เพื่อให้แพทย์ผู้รักษาเกิดความเชื่อมั่นยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามการร้องขอของแพทย์โรคไต นายแพทย์อัมพรกล่าวและว่า สำหรับภาวะทดสอบยาใหม่ในคนไข้โรคไตเรื้อรังทั่วไป ได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้วในต่างประเทศ และไม่พบปัญหาใดๆ กับคนไข้ผู้ประกอบการให้นำรายงานการศึกษาไปยื่นประกอบการขอขึ้นทะเบียนยาใหม่ ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนแล้วทั้งในสหรัฐและประเทศไทย

ทั้งนี้ ยาลดไขมันกลุ่มใหม่ มาจากการผสมสูตรยา 2 ตัวรับเข้าด้วยกัน คือ ยา ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งค่าไลโปโปรตีนคอเลสเตอรอล และยาที่ออกฤทธิ์ลดการสร้างคอเลสเตอรอลที่ตับ ทำให้ยาใหม่มีประสิทธิภาพสูงขึ้นและเห็นผลในการรักษาเร็ว จึงลดอันตรายจากผลข้างเคียงจากการใช้ยาต่อเนื่องเป็นเวลานานได้