

## เกสรผึ้ง (Bee Pollen)

น้ำผึ้ง รอยแผลเจลดี้ ตัวอ่อนของผึ้ง ไช้ผึ้ง เป็นผลิตภัณฑ์จากผึ้งที่เรารู้จักกันดี และนำมาใช้ประโยชน์มาก ยังมีผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งซึ่งมีไช้เป็นผลิตภัณฑ์จากผึ้งโดยตรง แต่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากรังผึ้ง เรียกกัันว่า เกสรผึ้ง ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นละอองเกสรดอกไม้ผสมกับน้ำหวานของดอกไม้ มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ อยู่ในรังผึ้ง เกสรผึ้งเกิดขึ้นได้ดังนี้ คือ เมื่อผึ้งไปตอมดอกไม้และดูดเอาน้ำหวานของดอกไม้ ละอองเกสรดอกไม้จะติดมากับขาของมันและร่วงลงผสมกับน้ำหวานบริเวณปากรัง ได้เป็นเกสรผึ้งซึ่งผึ้งจะขนย้ายไปเก็บไว้ในช่องในรังของมัน ขณะเดียวกันผึ้งตัวอื่นจะใช้น้ำผึ้งปิดช่องที่เก็บนั้น เพื่อมิให้อากาศเข้าไปและทำให้ละอองเกสรเสียได้ ในละอองเกสรดอกไม้จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เนื่องมาจากเอนไซม์น้ำตาลบางชนิดในน้ำผึ้งจะถูกเปลี่ยนไปเป็นกรดแลคติกซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันสารบางชนิดที่มีอยู่ในละอองเกสรดอกไม้ไม่ให้เสื่อมคุณภาพ ละอองเกสรนี้ไม่เพียงแต่จะมีความสำคัญสำหรับพืชเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญต่อผึ้งด้วยเพราะเป็นแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ไช้มัน และแร่ธาตุต่าง ๆ จึงไช้เป็นอาหารสำหรับประชากรผึ้งในรังเพื่อให้มีกำลังในการทำงาน ถ้าไม่มีเกสรผึ้งในรัง ราชินผึ้งจะหยุดวางไช้ ผึ้งงานจะหยุดสร้างไช้ผึ้งและช่องในรวงผึ้ง นอกจากนั้นผึ้งยังนำเกสรผึ้งผสมกับรอยแผลเจลดี้มาใช้เลี้ยงตัวอ่อนที่มีอายุมากกว่า ๓ วันด้วย

ละอองเกสรของพืชต่างชนิดกันไม่เพียงแต่จะแตกต่างกันในด้านรูปร่าง ขนาด สี และกลิ่นเท่านั้น ส่วนประกอบทางเคมีและคุณค่าทางอาหารของละอองเกสรจากแหล่งต่าง ๆ กัน จะแปรผันไปตามชนิดของพืช ผึ้งไม่สามารถแยกแยะส่วนประกอบและชนิดของละอองเกสรได้ นอกจากอาศัยดมกลิ่น การเลือกสถานที่เลี้ยงผึ้งและชนิดของพืชที่จะให้ผึ้งหาละอองเกสรที่มีคุณค่า จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการวิเคราะห์ทาง

เคมีพบว่า เกสรผึ้งมีโปรตีนสูง ทั้งขึ้นอยู่กับชนิดของละอองเกสรของพืชแต่ละชนิดด้วย เช่น ในละอองเกสรของพืชจำพวกสน มีโปรตีนเพียงร้อยละ ๗.๐๒ ขณะที่ละอองเกสรผึ้งจากเกสรดอกอินทผลาลัมมีโปรตีนสูงถึงร้อยละ ๓๕.๕ โดยเฉลี่ยละอองเกสรที่ผึ้งนำมาจะมีโปรตีนพอๆ กับโปรตีนที่มีในถั่ว คุณค่าทางอาหารจากเกสรผึ้งนอกเหนือจากโปรตีนยังพบว่ามีไขมัน กรดอะมิโน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล แป้ง และเซลลูโลส แร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โพแทสเซียม แมงกานีส ทองแดง และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ หรือกรดนิโคตินิก กรดแพนโทนิค วิตามินซี ส่วนวิตามินดี และอีมีเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ได้มีการพบฮอร์โมนโกโนโดโทรปิก (gonodotropic hormones) ในเกสรผึ้งที่ได้จากต้นอินทผลาลัม ซึ่งพวกเบคตินนำมาใช้เป็นยาปฏิชีวนะสำหรับฆ่าเชื้อโรค

ในปี ค.ศ. ๑๙๕๔ ผลการวิจัยของ อี เอ อัมมาร์ค (E.A. Upmark) และ จี จอนสัน (G. Jonson) ชาวสวีเดน ชี้ให้เห็นว่า เกสรผึ้งมีผลต่อคอมพิวเตอร์น้ำเชื้อ จึงมีการแนะนำให้รับประทานเกสรผึ้งเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพของคอมพิวเตอร์น้ำเชื้อ ดังได้กล่าวมาแล้วว่า เกสรผึ้งมีส่วนประกอบของวิตามิน แร่ธาตุ ฮอร์โมน และอื่น ๆ ทำให้เหมาะสำหรับไช้เป็นอาหารเสริมสุขภาพ เป็นยาป้องกันและรักษาโรค นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารของสหรัฐอเมริกาอ้างว่า เกสรผึ้งช่วยให้การทำงานของอวัยวะในร่างกายดีขึ้น บำรุงร่างกายให้แข็งแรง น้ำตาลในเกสรผึ้งช่วยเผาผลาญอาหารให้เร็วขึ้นไม่ให้เกิดเป็นไขมัน ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยควบคุมน้ำหนักแบบธรรมชาติและทำให้สุขภาพดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้จึงมีคนที่คิดจะนำเกสรผึ้งมาเป็นสินค้าชนิดใหม่ขึ้น แต่เนื่องจากเกสรผึ้งมีรสขม จึงจำเป็นต้องผสมกับบางสิ่งเพื่อกลบรสขม ส่วนมาก

นิยมผสมด้วยน้ำผึ้ง เคี้ยวด้วยช็อกโกแลต หรือน้ำตาล มีจำหน่ายในลักษณะอัดเป็นเม็ด แคปซูล และเป็นผง นำมารับประทานโดยชงกับชา หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ สำหรับผู้ที่นิยมรับประทานเกสรผึ้งอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของลำไส้ เนื่องจากเกสรผึ้งมีผนังของเม็ดเกสรค่อนข้างเหนียวและย่อยยาก ขณะนี้ยังไม่มีการทดลองยืนยันว่า ควรจะรับประทานเกสรผึ้งในปริมาณเท่าไรจึงจะพอเหมาะแก่การย่อย แต่มีผู้ชำนาญในด้านอาหารธรรมชาติบางคนแนะนำว่า ไม่ควรรับประทานเกสรผึ้งมากกว่า ๑ ช้อนชาต่อวัน นอกจากนี้ควรระวังผลเสียจากการรับประทานเกสรผึ้งที่เริ่มบูด เพราะจะเกิดมียีสต์ที่ผลิตสารที่ทำให้เกิดการตกเลือดได้

ละอองเกสร ของพืชบางชนิดเป็นพิษ ผึ้งไม่สามารถแยกแยะชนิดของละอองเกสรได้ จึงมีอยู่บ่อยๆ ที่ผึ้งเก็บละอองเกสรที่มีพิษกลับมากินในรัง ซึ่งแน่นอนย่อมเป็นพิษต่อคนที่รับประทานเกสรผึ้งนี้ด้วย ในทำนองเดียวกันละอองเกสรที่อยู่ในบริเวณพื้นที่การเกษตรที่มีการใช้ยาฆ่าแมลง อาจเกิดการปนเปื้อนของสารพิษตกค้างของยาฆ่าแมลงติดอยู่กับละอองเกสรได้ จึงไม่เหมาะสำหรับนำมาบริโภคเช่นเดียวกัน เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าละอองเกสรของต้นไม้บางชนิด หุ้มโมเลกุลและผนังบางชนิด ทำให้เกิดอาการแพ้ประเภทใช้หวัด และไข้ฟาง ได้สำหรับบุคคลบางคนที่มีแพ้ละอองเกสร

จึงมีบริษัทผลิตยาบางบริษัทจะซื้อเกสรผึ้งจากแหล่งที่รู้แน่นอน เพื่อนำมาใช้รักษากับคนที่แพ้ละอองเกสร โดยให้คนที่แพ้ละอองเกสรชนิดหนึ่งกินเกสรผึ้งอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งตามทฤษฎีแล้วอาจสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงการแพ้ละอองเกสรของอีกชนิดหนึ่งได้ แต่การวิจัยค้นคว้าทดลองยังต้องทำต่อไป

การเก็บเกสรผึ้งจากรังผึ้ง ผู้เลี้ยงผึ้งจะนำตะแกรงขนาดที่ผึ้งลอดผ่านได้มาค้ำเอาเกสรที่ติดมากับขาผึ้ง แล้วนำไปอัดเป็นเม็ดและทำให้แห้ง ซึ่งน้ำหนักจะหายไปประมาณร้อยละ ๒๐ จะมีลักษณะแข็ง เกสรผึ้งที่ได้นี้ถ้าเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องจะเก็บได้นาน ๑ ปี แต่คุณค่าทางอาหารจะลดลง ควรเก็บเกสรผึ้งให้พ้นจากมด มอด และแมลงชนิดต่าง ๆ และไม่ควรใช้เอทิลีนออกไซด์ในการฆ่าเชื้อ เพราะเอทิลีนออกไซด์ทำลายกรดอะมิโนที่มีอยู่ในเกสรผึ้งได้

ดังนั้นผู้ที่คิดจะบริโภคเกสรผึ้งเพื่อเป็นอาหารเสริมสุขภาพ หรือเป็นยารักษาและป้องกันโรค จึงควรระมัดระวังในการเลือกซื้อเกสรผึ้งที่รู้แหล่งผลิตว่าสถานที่ใช้เลี้ยงผึ้งนั้นปลอดภัยจากสารพิษตกค้างของยาฆ่าแมลง และชนิดของพืชที่ให้ละอองเกสรแก่ผึ้งด้วย ขณะนี้มีเกสรผึ้งที่ผลิตจากฟาร์มเลี้ยงผึ้งในประเทศไทยออกจำหน่ายในท้องตลาดแล้ว ราคาถูกกว่าของที่นำเข้าจากต่างประเทศ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการจะบริโภคเกสรผึ้งจึงควร สนับสนุน สินค้าที่ผลิตขึ้นในประเทศ เพื่อช่วยเศรษฐกิจของชาติทางหนึ่งด้วย