

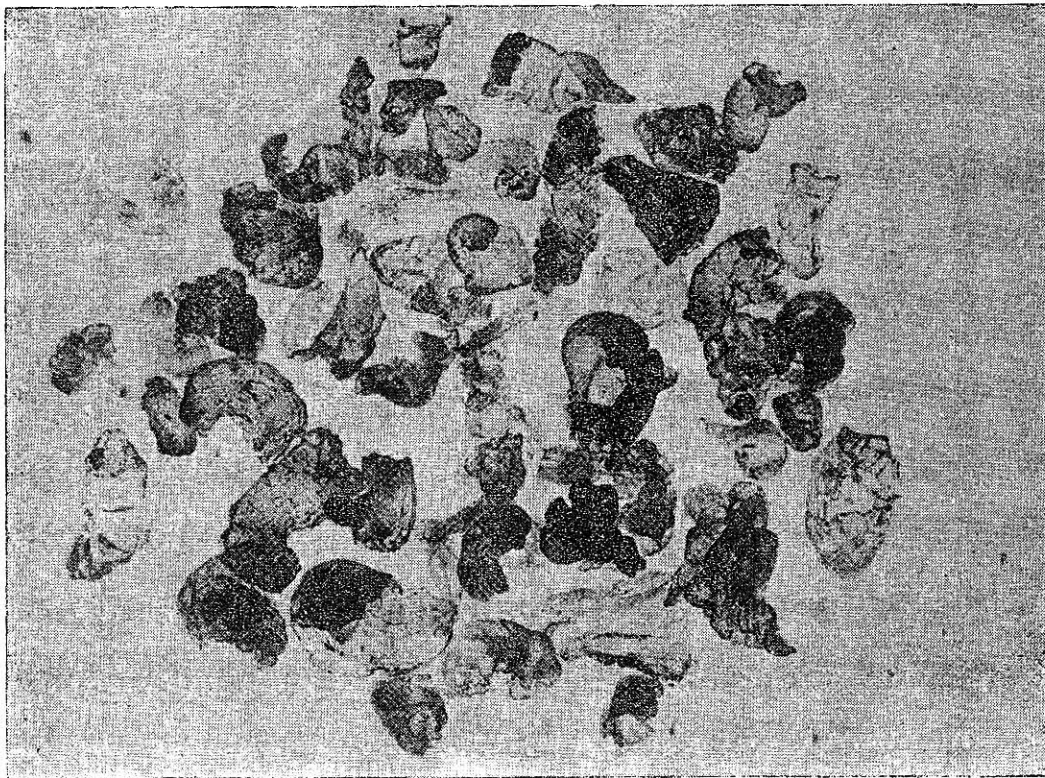
## รังนกเทียม

ชาวจีนรู้จักใช้รังนกนางแอ่นเป็นอาหารมาแต่โบราณกาล และเชื่อกันว่ารังนกนางแอ่นสามารถบำรุงร่างกายและทำให้สุขภาพแข็งแรง จึงนิยมใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับคนชรา คนป่วย และผู้ที่ต้องการบำรุงร่างกายให้แข็งแรง จากผลการวิเคราะห์รังนกนางแอ่นปรากฏว่ามีโปรตีนมากกว่าร้อยละ ๕๐ แสดงว่าคุณค่าทางอาหารของรังนกนางแอ่นตามที่เชื่อกันมาแต่โบราณนั้นเป็นความจริง และสารอาหารที่ให้คุณค่าอาหารดังกล่าว คือ สารโปรตีนนั่นเอง คงเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ารังนกได้จากน้ำลายของนกนางแอ่น และน้ำลายของนกนางแอ่นนี้มีสารเอนไซม์อยู่ในปริมาณสูง เนื่องจากเอนไซม์เป็นสารโปรตีนจึงอาจกล่าวได้ว่าสารโปรตีนที่พบในรังนกนางแอ่นนั้นก็คือ สารโปรตีนจากเอนไซม์นั่นเอง

ทุกวันนี้รังนกนางแอ่นยังเป็นที่นิยมรับประทานกันมาก และมีราคาค่อนข้างแพง ฉะนั้น จึงมีผู้ผลิตรังนกเทียมออกมาจำหน่ายในท้องตลาด จากผลการวิเคราะห์ปรากฏว่ารังนกเทียมเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จาก

กัม (gum) หรือสารที่มีลักษณะหนืด กัมนี้โดยทั่วไปใช้เป็นวัตถุเจือปนในอาหาร มีคุณสมบัติทำให้อาหารข้นและแข็งตัวได้ (thickening agent และ stabilizer) ชนิดของกัมที่ใช้ผลิตรังนกเทียมมีชื่อเรียกว่า คารายากัม (Karaya gum) หรืออาจเรียกได้อีกหลายชื่อ คือ สเตอคิวเลีย (Sterculia) คาดายา (Kadaya) คาทีโล (Katilo) คัลโลคูทีรา (Kullo Kuteera) มัสคารา (Muscara) คารายากัมได้จากการกรีดหรือเจาะยางไม้จากต้นไม้บางชนิดและปล่อยให้แห้งแข็งตัว ต้นไม้ที่ให้คารายากัม มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า สเตอคิวเลียยูเรนส์ โรเบิร์ต (Sterculia urens Roxburgh)

คารายากัม ตามธรรมชาติจะมีรูปร่างไม่แน่นอน มีลักษณะคล้ายผลึก โปร่งใส มีบางส่วนยื่นออกมาคล้ายเขา มีส่วนที่เป็นสีเข้มมีลักษณะคล้ายเนื้อไม้ผสมอยู่ด้วย มีกลิ่นและรสของกรดอะซิติก มีตั้งแต่สีเหลืองอ่อนถึงสีน้ำตาลอมชมพู คารายากัมที่ทำเป็นผงแล้วจะมีสีเทาถึงเทาอมชมพู



คารายา กัม (Karaya gum)

คารายากัม จัดเป็น polysaccharide ที่บางส่วน ถูก acetylated โดยธรรมชาติ มีน้ำหนักโมเลกุลสูง ประมาณ ๙,๕๐๐,๐๐๐ หลังจากถูกย่อยด้วยกรดจะได้ น้ำตาล galactose, rhamnose และ galacturonic acid ซึ่งเป็นกรดยูโรนิก (uronic acid) คารายากัมไม่ละลายน้ำ แต่จะดูดน้ำทำให้พองตัวเป็นวุ้น (gel) ที่มีลักษณะ ชุ่มเล็กน้อย ไม่ละลายในน้ำเมื่อต้มและมีลักษณะเป็น วุ้นเหมือนกัมที่แช่ในน้ำ ลักษณะของรังนกเทียม หรือคารายากัม หลังจากต้มแล้วจะคล้ายกับรังนกนางแอ่นมาก จนผู้บริโภคไม่อาจทราบข้อแตกต่างได้เมื่อดู ด้วยตา จึงต้องอาศัยการวิเคราะห์ทางเคมีช่วยในการ บอกความแตกต่าง คุณค่าทางอาหารของรังนกนาง- แอ่นมีสูงกว่ารังนกเทียมมาก เพราะรังนกแท้มีโปรตีน

สูงถึงร้อยละ ๕๐ ในขณะที่รังนกเทียมไม่มีโปรตีนอยู่ มีแต่คาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารเพียงให้ พลังงานแก่ร่างกายเท่านั้น แต่จะไม่มีคุณค่าในการ บำรุงหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงเลย

อย่างไรก็ตามการรับประทานรังนกเทียมไม่ทำให้เกิดอันตราย แต่ผู้บริโภคไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร กล่าวคือ ต้องเสียเงินซื้อรังนกเทียมโดยไม่ทราบว่า เป็นของเทียมในราคาแพง แต่ประโยชน์ที่ได้รับน้อย มาก ฉะนั้นหากผู้สนใจหรือผู้ที่ชอบรับประทานรังนก นางแอ่น อยากทราบว่ารังนกที่ท่านรับประทานเป็น ของแท้หรือของเทียม สามารถนำมาให้กรมวิทยา- ศาสตร์บริการ ตรวจสอบวิเคราะห์ได้ทุกวันในเวลาราชการ



## เนื้องาช้างปรุงรสตากแห้ง

### ส่วนประกอบ

|                      |  |
|----------------------|--|
| เนื้องาช้างสด        | ๑.๕ กิโลกรัม                                       |
| น้ำตาลทรายแดง        | ๗๕ กรัม  |
| กรดซิตริก (กรดมะนาว) | ๗.๕ กรัม หรือ ๒ <sup>๑</sup> / <sub>๒</sub> ช้อนชา |
| เกลือ                | ๗.๕ กรัม หรือ ๒ <sup>๑</sup> / <sub>๒</sub> ช้อนชา |

### กรรมวิธี

- ล้างงาช้างปิ้งเปลือกให้สะอาด ปอกเปลือก คว้านเมล็ดออก
- หั่นงาช้างเป็นชิ้นบาง ๆ ตามยาว เติมน้ำตาลทรายแดง เกลือ กรดซิตริก ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนน้ำงวด
- นำงาช้างชิ้นตากแดด หรือตากในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ ๕๐ องศาเซลเซียส จนแห้งจับ ไม่ติดมือ
- บรรจุในภาชนะที่สะอาดแห้งและปิดสนิท

