

รังนกแท้—รังนกปลอม ความเหมือนที่แตกต่าง

เมื่อเอ่ยถึง “รังนกนางแอ่น” ผู้บริโภคส่วนใหญ่คงทราบดีอยู่แล้วว่าสนนราคาค่อนข้างแพง อย่างรังนกตากแห้งที่ยังคงรูปลักษณะของรังนกอยู่นั้น ราคาต่อหนึ่งกิโลกรัมรวม ๒๐,๐๐๐ บาท ส่วนรังนกบรรจุขวดพร้อมบริโภคก็ตกขวดละเกือบ ๑๐๐ บาท ถ้าขวดใหญ่หน่อยก็ร้อยกว่าบาทขึ้นไป ด้วยปัจจัยด้านราคานี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดการระบาดของรังนกปลอมในท้องตลาด โดยมีการฉุนเจ๋อจำหน่ายในราคาเพียงถูกลง ๒๐ - ๓๐ บาท

ในอดีตพ่อค้าหัวใสนิยมนำเห็ดหูหนูขาวมาตุ้มนรวมกับรังนกเพื่อเป็นการลดต้นทุน แต่ในปัจจุบันมีการปลอมแปลงรังนกได้แบบเนียนกว่าการใช้เห็ดหูหนูขาว โดยรังนกปลอมในปัจจุบันจะผลิตจากสาร “กัม” (gum) ชนิด “คารายากัม” ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่ใช้ผลิต “หมากฝรั่ง” นั่นเอง

รังนกปลอมจากสารกัมนี้ไม่เพียงแต่มีรูปลักษณ์เหมือนรังนกแท้จนไม่สามารถแยกแยะได้ด้วยการมองเห็น แม้แต่เส้นสายที่ได้จากการตุ้มนรังนกปลอมก็ยังมีลักษณะเหมือนกับรังนกแท้มาก เพียงแต่ไม่มีกลิ่นคาวตามธรรมชาติเหมือนรังนกแท้เท่านั้นเอง

แต่ถ้าจะเทียบกันถึงประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว รังนกปลอมไม่มีคุณค่าอะไรที่จะเปรียบได้กับรังนกแท้เลย เพราะสารกัมจากรังนกปลอมจะให้เพียงสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น ที่สำคัญคือเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ ซึ่งหากรับประทานเข้าไปมากๆ อาจ

เป็นเหตุให้เกิดอาการลำไส้อุดตันตามมาได้ สำหรับรังนกแท้นั้นแม้จะมีราคาค่อนข้างสูง แต่ก็มากด้วยประโยชน์ที่ได้รับด้วยเช่นกัน เพราะในรังนกนางแอ่นปริมาณ ๑๐๐ กรัม มีส่วนประกอบของโปรตีนสูงถึงร้อยละ ๕๔ คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๒๓.๓ น้ำ ร้อยละ ๑๖.๒ และไขมันอีกร้อยละ ๐.๓ จึงถือได้ว่าเป็นอาหารชั้นสูงเทียบเท่ากับโสมปลิงทะเล เขากวางอ่อน หรือหูกกลมเลยทีเดียว

ด้วยองค์ประกอบของสารอาหารที่มีอยู่ในรังนกนางแอ่น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้รังนกนางแอ่นมีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายหลายๆ ด้านด้วยกัน อาทิ ช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาการ ไข้ ไข้หวัด รักษาอาการไอ เป็นเลือด โดยจะสังเกตเห็นได้ชัดในกลุ่มสิ่งหอมควันที่มีปัญหาเกี่ยวกับปอดและระบบทางเดินหายใจ หากรับประทานรังนกนางแอ่นเป็นประจำทุกเช้าจะช่วยให้อาการระบรีกระเบา ลดอาการไอ และช่วยฟอกปอดได้อีกด้วย

นอกจากนี้ Mr. Biddle และ Mr. Belyavin ยังได้ทำการตรวจสอบสารประกอบในรังนกนางแอ่นพบว่าสามารถยับยั้งการเกิดเชื้อไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงช่วยให้ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ผ่านการรักษาโดยใช้รังสีพื้นตัวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ สาร Epidermal Growth Factor ในรังนกนางแอ่น ยังมีคุณค่าต่อระบบหลอดเลือด ช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ (Antiaging) และทำให้อายุยืนอีกด้วย

จะบำรุงร่างกายทั้งทีก็ต้องเลือกสรรสิ่งที่ให้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง แต่ก็อย่างที่กล่าวมาว่ารูปลักษณ์ของรังนกแท้และรังนกปลอมคล้ายคลึงกันมากจนยากต่อการแยกแยะด้วยตาเปล่าแม้ว่าคุณพร้อมที่จะจ่ายเพื่อให้ได้มาซึ่งรังนกแท้ การซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือไม่ได้คุณก็อาจได้รังนกปลอมที่พ่อค้านำมาจำหน่ายรวมกับรังนกแท้ก็เป็นได้

อยากได้รังนกแท้ก็ต้องเลือกซื้อจากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายที่เชื่อถือได้ มีหลักแหล่งที่แน่นอน ซึ่งหากเป็นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในภาชนะที่ปิดผนึกเรียบร้อยพร้อมจำหน่ายให้ลูกค้าในทันทีนั้น ต้องดูที่ฉลากแสดงรายละเอียดของผลิตภัณฑ์เป็นภาษาไทย เช่น ชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต และที่สำคัญคือมีเครื่องหมาย อ.ย. ซึ่งแสดงว่าสินค้านั้นได้รับการอนุมัติจากองค์การอาหาร และยาว่าเป็นสินค้าที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคอย่างแน่นอน 