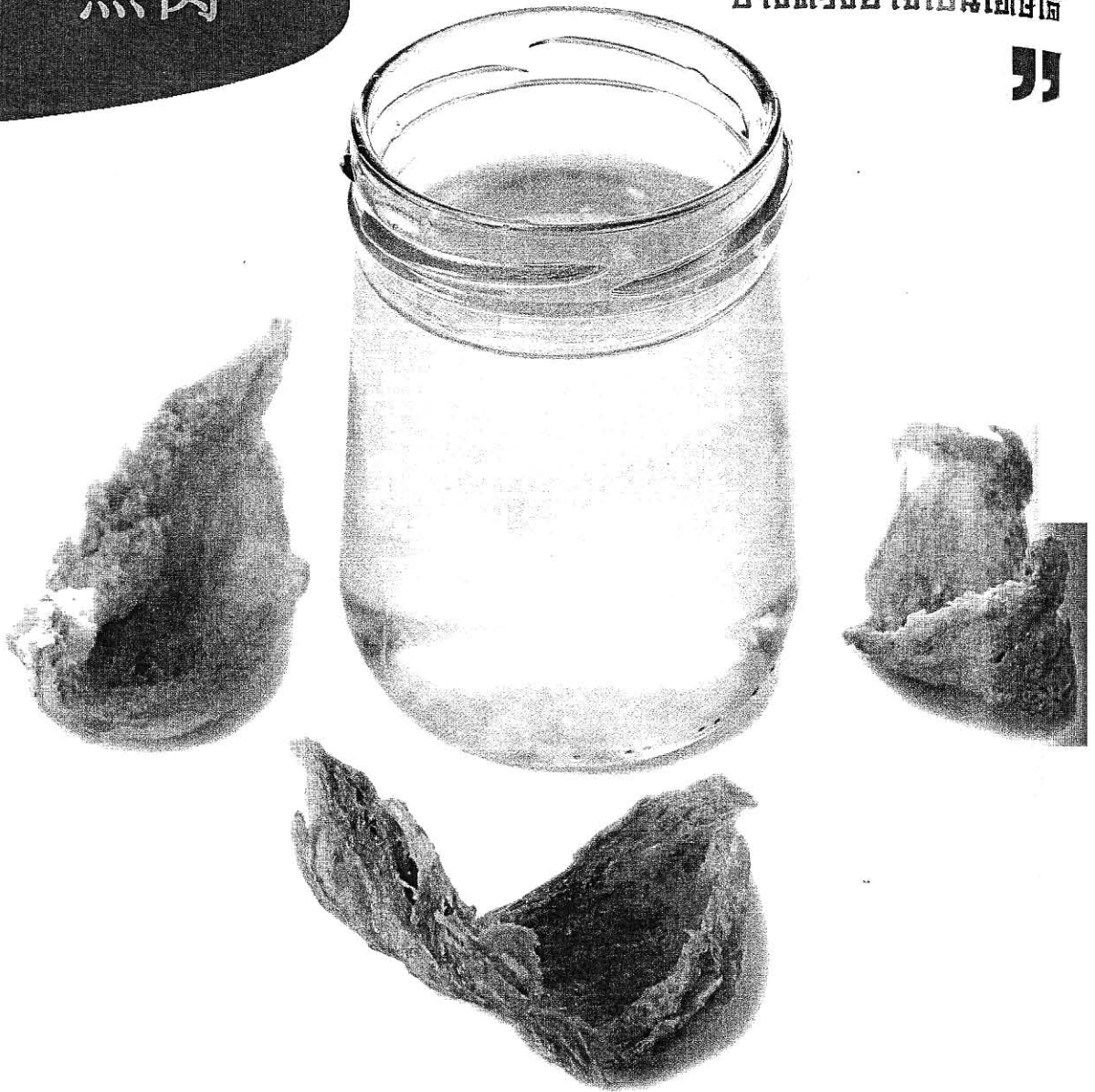


รังนก

ทรนณะแพทช์แผนจีน

燕窝

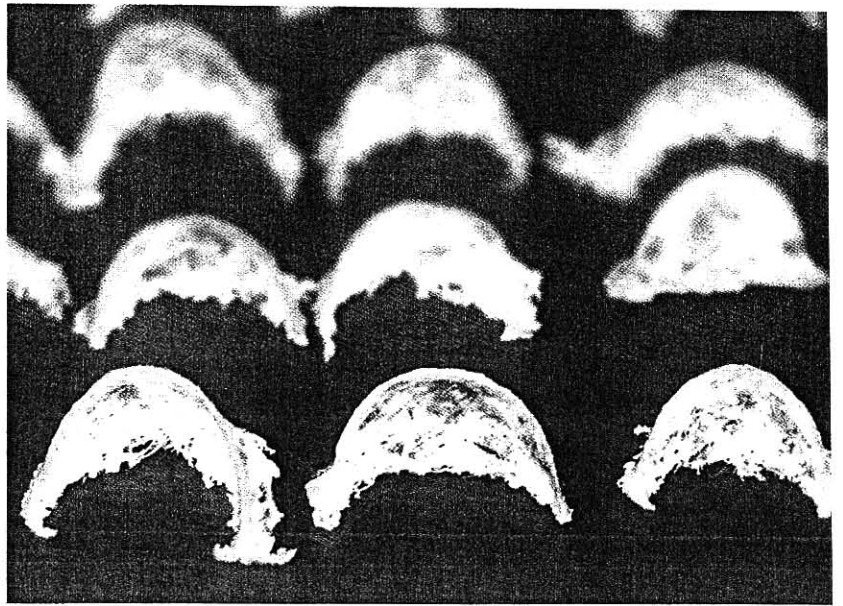
“ การโฆษณาสรรพคุณ
รังนกและกินกันแบบผิดๆ
นอกจากจะสิ้นเปลืองเงินทอง
และไม่เป็นประโยชน์แล้ว
บางตังค์อาจเป็นโทษได้ ”



๑๐ หมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๘๙



คนจีนได้จัดอาหารที่มี
รสชาติสุดยอดเยี่ยม ๔ อย่าง
ได้แก่ หูฉลาม รังนก อัง-
ตีนหมี และเป้าชื้อ (鱼翅
燕窝、熊掌、鲍鱼)



รังนก ยังได้รับการยกย่องว่าเป็นอาหารบำรุง
สุขภาพชั้นดีที่ใช้ในผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง อ่อนเพลีย
เบื่ออาหาร บำรุงปอด บำรุงพลัง เสริมภูมิคุ้มกัน
ฯลฯ ความเชื่อนี้ทำให้รังนกเป็นที่นิยมในหมู่คน
ที่มีฐานะ รวมถึงเวลาไปเยี่ยมเยียนผู้ป่วย มักจะ
ซื้อรังนกไปฝาก เพราะเชื่อว่าเป็นของดี มีคุณค่า
คุ้มค่าต่อการลงทุนเพื่อสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม ในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบัน
ก็มีความเห็นที่แตกต่างจากความเชื่อดังกล่าว เช่น
จากการศึกษาวิจัยชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับคุณค่าของรังนก ๑
ขวด ที่มีวางจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด พบว่า มี
ปริมาณโปรตีนน้อยมาก เมื่อเทียบกับไข่ไก่ ๑ ฟอง
(มีโปรตีน ๖.๕ กรัม) หรือนมหนึ่งกล่อง (๘.๕ กรัม)
จะพบว่าการกินรังนก ๑ ขวดจะได้ปริมาณโปรตีน
เท่ากับการดื่มนม $\frac{๑}{๖๕}$ กล่องเท่านั้น ซึ่งไม่คุ้มค่าทั้ง
ในแง่คุณภาพและราคาต่อการบำรุงสุขภาพ

ข้อถกเถียงดังกล่าวมาจากสาเหตุที่รังนกมีราคา
แพงมาก มีการทุ่มทุนโฆษณาสูง ดังนั้น ผู้บริโภคมี
ความคาดหวังสูง และต้องกินต่อเนื่องระยะหนึ่งจึงจะ
เห็นผล จึงต้องลงทุนสูง ผู้บริโภคจะต้องนำปัจจัยต่าง ๆ
มาพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อ

อีกด้านหนึ่ง แพทย์แผนจีนก็มีมุมมองที่ต่างกับ
แพทย์แผนปัจจุบัน ในการมองสรรพคุณของรังนก
หรือสมุนไพรรักษาอาหารต่าง ๆ ไม่ได้ยึดถือเอาเฉพาะส่วน
ประกอบทางโภชนาการของตัวอาหารหรือสมุนไพรรักษา

มาซึ่งขาดคุณสมบัติและประโยชน์เท่านั้น แต่ยัง
อธิบายด้วยทฤษฎีร้อน เย็น รสชาติ การเข้าสู่อวัยวะ
และสามารถปรับสมดุลกลไกและสมดุลอินหยางได้
อย่างไร

รังนกคืออะไร

รังนก เป็นรังของนกแอ่น (นกนางแอ่น) ใช้เป็น
ที่วางไข่และเป็นที่อยู่ของลูกนกก่อนจะเริ่มหัดบิน ซึ่ง
มีอยู่หลายชนิด เป็นนกที่หากินในทะเลทางใต้แถบ
ทะเลด้านตะวันออกเฉียงใต้ ได้อาหารจากปลาเล็ก ๆ
และสาหร่าย มันจะสร้างรังจากน้ำลายของพ่อและแม่
ที่สำรอกออกมา โดยมีส่วนของน้ำย่อยจากกระเพาะ-
อาหารผสมมาด้วย น้ำลายและของเหลวที่สำรอก
ออกมาจะมีลักษณะเหนียว เมื่อกระทบลมทะเลที่
โชนมาตลอดเวลา ทำให้จับตัวแข็งเป็นรูปร่างรังนก

นกนางแอ่นจะสร้างรังนก ๓ ครั้งต่อปี

ครั้งที่ ๑ รังนกที่มีคุณภาพดี หรือน้ำที่หนึ่ง
เนื่องจากสภาพร่างกายของนกมีการสะสมอาหาร
บำรุง ในช่วงเวลาที่ยาวนานมาก่อน น้ำลายที่สำรอก
ออกมา จึงมีสีขาว เหนียวข้น มักไม่มีขนเจือปน มี
คุณค่าทางอาหารครบถ้วน เรียกว่า กวนเยียน (官燕)

ครั้งที่ ๒ หลังจากคนเก็บรังนกไป ทำให้มันต้อง
รีบเร่งในการสร้างรังใหม่ สภาพร่างกายของนกก็ไม่
สมบูรณ์เช่นครั้งแรก น้ำลายที่สำรอกออกมา ความ
เหนียวข้นจึงน้อยกว่าเดิม และยังมีขนอ่อนของนก

๕
๘
๕

ปนเปื้อนเข้าไป รังนกจึงมีลักษณะหยาบและมีส่วนประกอบของขนอ่อน ซึ่งทำให้รังนกมีสีดำ หรือรังนกขน - เหมาเยียน (毛燕)

ครั้งที่ ๓ รังนกสีแดง แต่เดิมเชื่อว่าเป็นการลำรอกเอาน้ำลายที่ยังมีอยู่ (หลังจากถูกเอารังนกไปแล้ว ๒ ครั้ง) จึงต้องลำรอกอย่างรุนแรงออกจากลำคอ ทำให้มีเลือดเจือปนออกมาด้วย เกิดเป็นรังนกสีแดง

ความเชื่อนี้ไม่น่าจะเป็นจริง เพราะถ้าเป็นเลือดจริงมันจะถูกอากาศออกซิไดซ์โปรตีนให้เป็นรังนกสีดำมากกว่า สีแดงของรังนกที่เกิดขึ้นน่าจะมาจากอาหารและสภาพแร่ธาตุของถิ่นที่อยู่มากกว่า เช่น สาหร่ายแมลง แร่ธาตุ ที่อาศัยอยู่ ดังนั้น รังนกบางรัง แม่น้ำแรก (รังแรก) ก็มีสีแดงได้ จึงเรียกรังนกสีแดงว่ารังนกแก่ (老燕) หรือหงเหียน (红燕)

มีต้นกำเนิดที่รังนกปลอม
รูปร่างและรสชาติใกล้เคียง
เช่น ขี้เถ้ากวนสำหรับขาย เกิดหุ-
หุขาว แป้ง กัว หรือขางส้ม

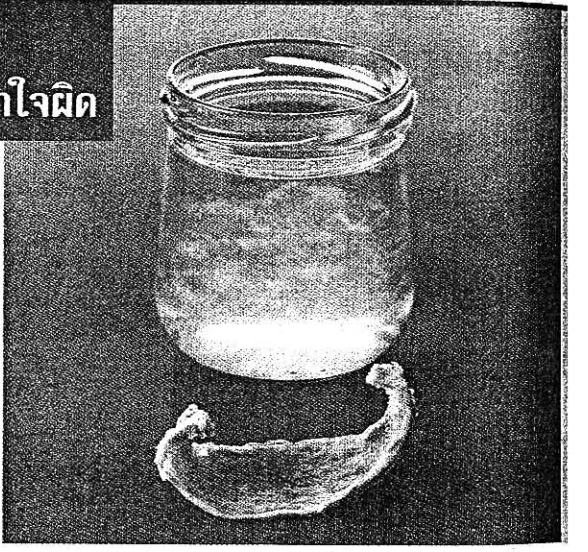
รังนกที่ ๓ จะเก็บภายหลังจากที่นกแอ่น ได้อพยพพาลูกน้อยบินออกจากรังไปแล้ว ซึ่งเป็นช่วงมรสุมไม่สามารถสร้างรังได้

รังนกที่มีคุณภาพดี จะอยู่ในแถบทะเลด้านตะวันออกเฉียงใต้ เช่น อินโดนีเซีย ประเทศไทย สิงคโปร์และทะเลจีนใต้ แถบมณฑลไห่หนาน (ไหหลำ)

ทบทวนคำโฆษณาและฉลาก “เครื่องดีมรังนก” ป้องกันผู้บริโภคเข้าใจผิด

อย. เตรียมแก้ไขฉลาก “รังนกแท้ ๑๐๐%” เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ผู้บริโภคจะได้ไม่เข้าใจผิดในสาระสำคัญของผลิตภัณฑ์ โดยจะนำเรื่องเข้าคณะกรรมการว่าด้วยฉลาก

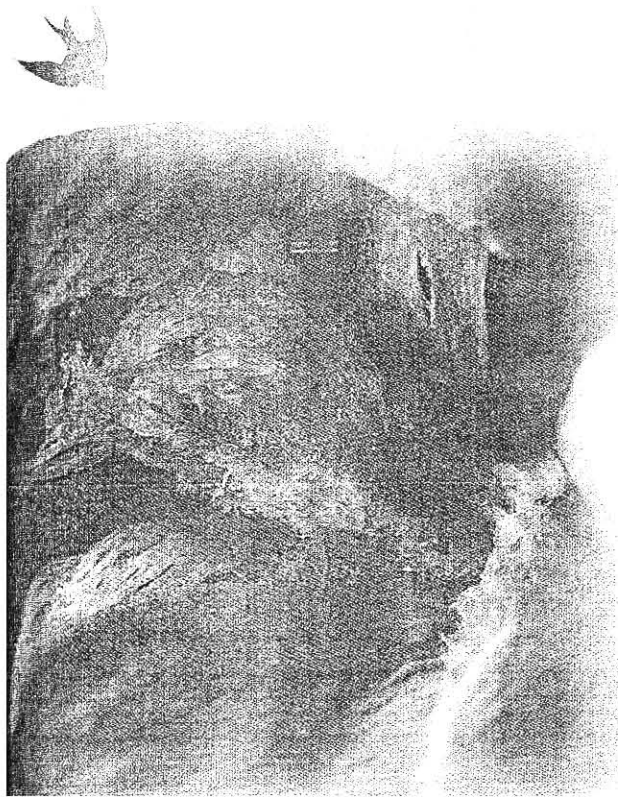
นพ.นรังสันต์ พิรกิจ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า กรณีการโฆษณาและฉลากเครื่องดีมรังนกที่ระบุข้อความว่า “รังนกแท้ ๑๐๐%” ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน และเกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญว่า ปริมาณเนื้อรังนกในปริมาณที่สูงมากกว่าที่เป็นอยู่นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ขอชี้แจงว่า เครื่องดีมรังนก ผลิตจากรังนก ซึ่งเป็นน้ำลายของนกนางแอ่น (Edible-nest Swittlet) จัดเป็นเครื่องดีมลักษณะพร้อมบริโภค มีลักษณะเป็นของเหลว และมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก วิธีบริโภคใช้ดื่ม โดยเครื่องดีมรังนกจะมีลักษณะเฉพาะตัว ตามส่วนประกอบที่เติมแต่งในผลิตภัณฑ์นั้นๆ เช่น น้ำตาล น้ำ-



ผลไม้ต่างๆ นม และส่วนประกอบอื่นๆ อีก ขึ้นอยู่กับแต่ละสูตรของผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้ ส่วนประกอบที่จะนำมาใช้นั้นจะต้องปลอดภัยต่อผู้บริโภค รวมทั้ง สถานที่ผลิต นำเข้า สูตรส่วนประกอบ ฉลาก รวมถึงการโฆษณาผลิตภัณฑ์ จะต้องได้รับการอนุญาตจาก อย.

รองเลขาธิการฯ กล่าวต่อไปว่า กรณีฉลากอาหาร อย. กำหนดให้แสดงสูตร ส่วนประกอบเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ สำหรับเครื่องดีมรังนกสูตรส่วน

๑๐



ปัจจุบันมีการสร้างบ้านให้คนแ่่นมาทำรังแทนที่
จะต้องไปหารังนกสัมปทานตามเกาะต่าง ๆ ซึ่งยุ่งยาก
กว่ามาก ทำให้สามารถสร้างรายได้แก่ผู้คนจำนวนมาก
เช่น จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดเพชรบุรี

รังนกกับการบันทึกในตำราแพทย์ แผนจีน

หนังสือ “สื่อ อู่อี้จี้” (食物宜忌) กล่าวถึง
สรรพคุณรังนกไว้ว่า “เสริมพลัง กระตุ้นความอยาก
อาหาร เสริมจึง บำรุงไขกระดูก ให้ความชุ่มชื้นกับปอด
รักษาอาการท้องเสียเรื้อรัง ละลายเสมหะ”

หนังสือ “เป็นเจ้ากั่มูสืออี้” (本草纲目拾遗)
เขียนโดย จ้าวเสวี่ยหมิ่น (赵学敏) สมัยราชวงศ์ชิง
กล่าวถึงรังนกไว้ว่า

ส่วนประกอบโดยประมาณจะมีรังนกแห้งประมาณ ๑%
แตเมื่อนำไปต้มกับน้ำแล้ว รังนกแห้งจะดูดน้ำและขยาย
ตัวมากกว่า ๑๐ เท่า จึงทำให้ดูมีปริมาณมากขึ้น สำหรับ
ปริมาณรังนกแห้งที่ได้แสดงไว้ที่ส่วนประกอบ โดยแสดง
เป็นร้อยละของน้ำหนัก ไม่ใช่ร้อยละของปริมาตร

สำหรับคำว่า “รังนกแท้ ๑๐๐%” หมายถึง
ผลิตภัณฑ์นี้ทำมาจากรังนก และได้มีการตรวจสอบ
เอกลักษณ์ว่าเป็นรังนกจริง โดยปริมาณของรังนกที่
เติมลงไปจะเป็นรังนกแท้ ๑๐๐% ตามสูตรส่วน
ประกอบ

กรณีนี้ ออย. จะดำเนินการพิจารณาทบทวน
ข้อความการโฆษณาอีกครั้ง โดยจะมอบให้คณะ
อนุกรรมการว่าด้วยฉลาก แจ้งไปยังผู้ผลิตรังนกทุก
ยี่ห้อ ให้ปรับปรุงข้อความบนฉลาก เพื่อให้เกิดความ
เป็นธรรมแก่ผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ออย. ขอแนะให้ผู้บริโภคอ่านฉลาก ดูส่วน-
ประกอบ เพื่อไม่ให้หลงกลคำโฆษณาที่กำกวม/
ไอ้อวดเกินจริง

อย่างไรก็ตาม หาก ออย. ตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์
ต่าง ๆ โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง มีโทษดังนี้

อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้อง มีโทษปรับไม่เกิน
๓๐,๐๐๐ บาท

โฆษณาอาหารโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษปรับไม่
เกิน ๕,๐๐๐ บาท

โฆษณาไอ้อวดสรรพคุณอันเป็นเท็จหลอกลวงให้
หลงเชื่อโดยไม่สมควร มีโทษจำคุก ไม่เกิน ๓ ปี หรือ
ปรับไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ผู้บริโภคควรจะช่วยเป็นหูเป็นตาแทนภาครัฐ
ปกป้องมิให้บุคคลใดกระทำความผิดกฎหมายผลิตภัณฑ์สุขภาพ
หลอกลวงประชาชน และหากพบการโฆษณาไอ้อวด
เกินจริงให้แจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน ออย. ๑๕๕๖



ข้อมูล : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะ
กรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๒๕
กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๔

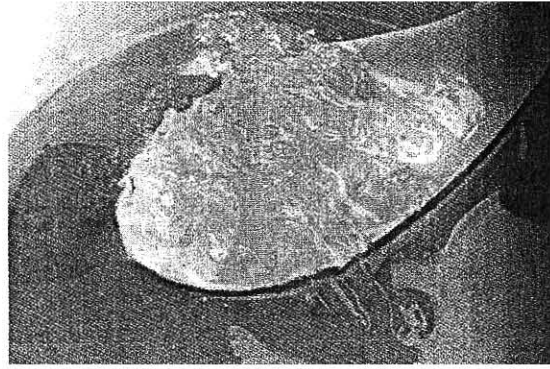
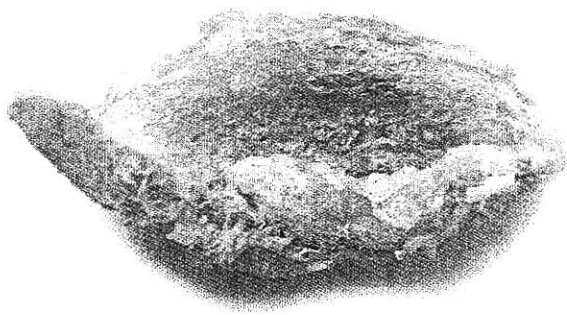
ร่างกาย

ขจรต้นแห่แพชชีแผนจีน

“ร่างกาย สามารถใช้บำรุงยีนของปอดได้ดีมาก (补肺养阴) สลายเสมหะ หายใจ ทั้งบำรุงและระบายร้อน เป็นอาหารและยาที่ดีเยี่ยมในการบำรุงร่างกายที่ทรุดโทรม โรคทั้งหลายที่เกิดจากพลังปอดพร่อง พลังปอดไม่ลงสู่ส่วนล่าง (清肃下行) สามารถรักษาด้วยร่างกาย”

แพทย์แผนจีนจัดร่างกายมีฤทธิ์ไม่ร้อน ค่อนไปทางเย็น มีฤทธิ์กลางๆ รสหวาน เข้าเส้นลมปราณปอด ม้าม ไต มีสรรพคุณทั้งบำรุงพลังและขับระบายความร้อน (补而能清) ค่อนไปทางบำรุงยีนทำให้ภายในไม่แห้ง เกิดความชุ่มชื้น และบำรุงพลังไปพร้อมกัน (补肺养阴, 滋阴补肾, 清肃下行, 补而能清)

เนื่องจากการใช้อาหารและสมุนไพรจีน ไม่สามารถจะบอกเพียงแค่อาการ แล้วบอกตัวยาที่จะต้องใช่ หรืออาหารที่ควรกินเป็นสูตรตายตัว เพราะต้องวิเคราะห์สภาพร่างกายของผู้ป่วยเป็นสำคัญ คนที่เป็นโรคเดียวกันสภาพร่างกายอาจจะต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้ การดูแลรักษาสุขภาพแบบแพทย์แผนจีน มีจุดมุ่งหมายเพื่อการปรับสมดุล อาการที่แสดงออกของผู้ป่วยแต่ละคน อาจมีพื้นฐานความเสียสมดุลต่างกัน



ผู้ป่วยมะเร็งกินร่างกายได้หรือไม่

เนื่องจากร่างกายมีส่วนประกอบของกรดอะมิโน ซึ่งเป็นโปรตีนในปริมาณสูง และร่างกายยังช่วยกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์ (Mitogenic stimulation factor) จึงมีปัญหาถามว่า การกินร่างกายจะทำให้เซลล์มะเร็งได้รับอาหารโปรตีน และยังได้รับการกระตุ้นให้แบ่งตัวได้เร็วขึ้น เท่ากับไปทำให้มะเร็งรุนแรงขึ้นหรือไม่

แพทย์แผนจีนมีแนวคิดในการรักษาโรคต่างๆ รวมทั้งมะเร็งที่มีเอกลักษณ์ หรือจุดเด่นเฉพาะ คือ การรักษาโรคที่เป็นปัญหาเฉพาะส่วน กับการรักษาร่างกายโดยรวม การต่อสู้กับมะเร็ง ด้านหนึ่งต้องทำลายมะเร็ง อีกด้านหนึ่งต้องเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพื่อควบคุมมะเร็งหรือที่เรียกว่า การพุงเงิงซี่จัดเสี่ยซี่ (扶正祛邪)

ผู้ป่วยมะเร็ง หรือระหว่างการรักษามะเร็ง ถ้ามีภาวะอินพร่อง เนื่องจากสาเหตุใดก็ตาม เป็นเงื่อนไขสำคัญในการทำให้ร่างกายมีศักยภาพในการต่อสู้กับโรคน้อยลง ดังนั้น ถ้าเราใช้ยาสมุนไพรหรืออาหารที่มีลักษณะเสริมยีนไปช่วยปรับสมดุล ก็จะเป็นประโยชน์ในการต่อสู้กับโรคมะเร็งเหมือนกับคนที่ไม่มีหนีสิน จะใช้ข้อสรุปตายตัวว่า ห้ามกั๋นนี้ยิมสิน เพราะจะต้องเสียดอกเบี้ยหนีสินจะเพิ่มมากขึ้นเพียงด้านเดียวไม่ได้ เพราะการกั๋นนี้แล้วสามารถแก้พื้นฐานภายในระยะยาวได้ ถือว่ามีประโยชน์ มีคุณมากกว่ามีโทษ จึงต้องมองสภาพร่างกายโดยรวมของผู้ป่วยเป็นหลักมากกว่าพิจารณาเฉพาะส่วน



รังนกในทัศนะแพทย์แผนจีน
เป็นตัวเสริมชั้นของปอด ม้าม
และไต ให้พลัง สดความร้อน
ร่างกาย โดยเพราะปอด รวม
ถึงผิวหนัง

คนประเภทไหนไม่ควรกินรังนก ควร กินอย่างไรจึงถูกวิธี

คนที่ภาวะหยางพร่อง ร่างกายภายในมีความเย็น
มาก คนที่ท้องเสีย อาเจียน มีเสมหะมาก ระบบย่อย
ไม่ดี หรือคนมีภาวะร้อนชื้น ของเสียดคั่งในร่างกาย
มากจนเกิดความร้อน ไม่ควรกินรังนก

เนื่องจาก โปรตีนจากรังนกเป็นโปรตีนมีขนาดใหญ่
และฤทธิ์กลางๆ การดูดซึมจะเป็นไปอย่างช้าๆ
การกินต้องแบ่งกินสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ครั้งละประมาณ
๖ กรัม กินต่อเนื่องประมาณ ๑ เดือน แล้วหยุดกิน ๒-
๓ เดือน แล้วเริ่มใหม่ การกินครั้งละมากๆ ไม่มี
ประโยชน์ เพราะดูดซึมไม่หมด ถือว่าสิ้นเปลือง คนที่
มีฐานะดี กินได้ทุกวันปริมาณน้อยๆ และต่อเนื่อง

การกินรังนก ไม่ควรกินตอนท้องว่าง เพราะการ
ดูดซึมในขณะที่กระเพาะอาหาร ลำไส้ยังไม่ค่อยทำงาน
ทำให้การดูดซึมรังนกไม่สมบูรณ์

รังนกปลอมทำมาจากอะไร

เนื่องจากสินค้ารังนกมีราคา มีคนพยายามลอก
เลียนแบบทำเป็นผลิตภัณฑ์ปลอม โดยทำให้มีรูปร่าง
คล้ายรังนก รสชาติใกล้เคียง เช่น ทำจากวุ้นสาหร่าย
เห็ดหูหนูขาว แป้ง ถั่ว หรือยางสน (松香)

ซึ่งแน่นอนย่อมไม่มีสรรพคุณเหมือนรังนก
ธรรมชาติ ผู้เชี่ยวชาญรังนกสามารถแยกรังนกแท้กับ
รังนกเทียมออกจากกันได้

สรรพคุณและคุณค่าของรังนกในมุมมองที่ต่างกัน
จะให้คุณค่าที่ไม่เหมือนกัน ถ้าเทียบปริมาณโปรตีน
เป็นเกณฑ์ โปรตีนในรังนกไปเทียบราคาโปรตีนจาก
แหล่งอื่น ก็อาจด้อยค่ากว่า แต่ถ้ามองในแง่คุณ-
ลักษณะการปรับสมดุล โปรตีนจากสัตว์ที่ต่างกัน
ระหว่างเนื้อเปิดกับเนื้อไก่ เนื้อหมูกับเนื้อวัว ทาง
แพทย์จีนยังต้องแยกสภาพ Yin-Yang ของโปรตีน เช่น
เนื้อเปิดฤทธิ์เย็น เนื้อหมูฤทธิ์กลาง เนื้อไก่ฤทธิ์ค่อน
ร้อน เนื้อวัวอุ่นร้อน ฤทธิ์ในการปรับสมดุลต่อร่าง-
กายก็ต่างกัน

อย่างไรก็ตาม การโฆษณาสรรพคุณรังนกและกิน
กันแบบผิดๆ นอกจากจะสูญเสียเงินทอง และไม่เป็น
ประโยชน์แล้ว บางครั้งอาจเป็นโทษได้

การพิจารณาซื้อรังนก จึงต้องพิจารณาสภาพ
ร่างกาย สภาพเศรษฐกิจ แล้วเลือกซื้อรังนกที่มี
คุณภาพ การเลือกใช้ตัวยาสุนไพ่อื่นๆ ที่มี
สรรพคุณใกล้เคียงกัน ราคาถูกกว่า เสริมบำรุงยีน
ของปอด เช่น ไปซาเซิน (北沙参) ม่ายตง (麦冬)
ยวี่จู่ (玉竹) ไปเหอ (百合) โดยการปรึกษา
แพทย์จีนที่มีความรู้น่าจะเป็นประโยชน์กว่า อย่า
คิดแต่ว่ามีเงินแล้วใช้จ่ายโดยไม่ประมาณตัว อาจ
จะถูกหลอกด้วยการจ่ายเงินจำนวนมาก เพื่อซื้อ
รังนกปลอมก็ได้