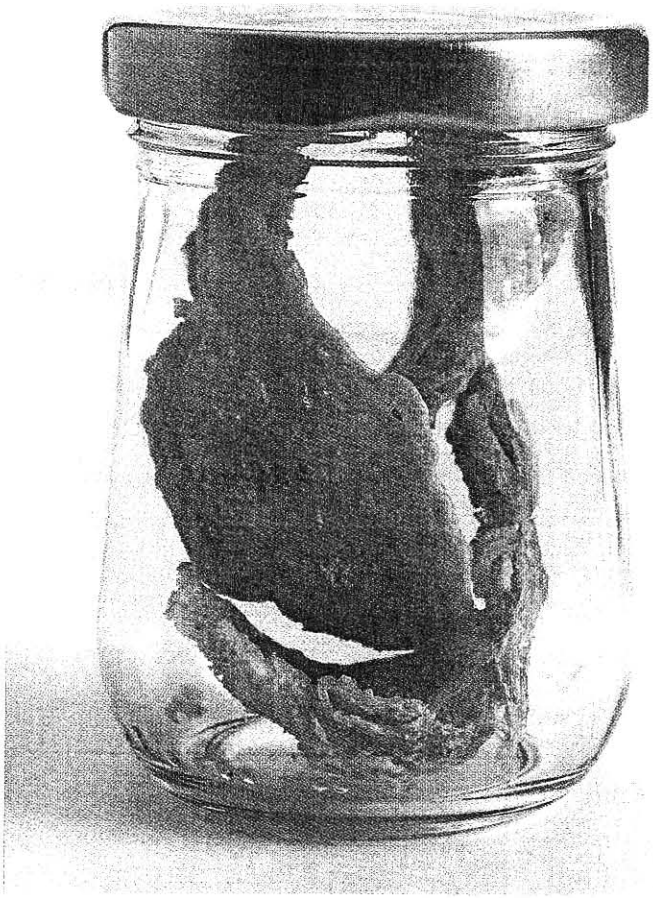
เรื่องเด่น จากปก ๒

รังนก

รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เชื่อกันว่าชาวจีนนิยมกินรังนกกันมานานกว่า ๒,๐๐๐ ปี ซึ่งแพทย์จีนจะเขียนใบสั่งยาโดยมีรังนกเป็นส่วนผสมด้วย เพราะเชื่อว่ารังนกสามารถรักษาโรคทางเดินหายใจ บำรุงสุขภาพเด็กที่ไม่แข็งแรง



ปัจจุบันคนเอเชียส่วนหนึ่งใช้รังนกเป็นยาบำรุงปอดและเลือดฝาด ใช้บำรุงกำลังเด็ก ผู้ป่วยระยะพักฟื้น คนสูงอายุหรือสตรีหลังคลอดบุตร

วัฒนธรรมการกินรังนกของคนไทย สิงคโปร์ ญี่ปุ่น และประเทศอื่นๆ น่าจะได้รับการถ่ายทอดมาจากชาวจีน

ในประเทศไทย รังนกที่มีคุณภาพดีที่สุดอยู่ที่ภาคใต้ตามเกาะแก่งต่างๆ ตั้งแต่เขตชุมพรลงไปถึงจังหวัดสตูล ผู้ที่จะเก็บรังนกต้องได้รับสัมปทานจากกระทรวงการคลังก่อน และมีสิทธิ์เก็บรังนกจากเกาะนั้นๆ ได้ปีละ ๓ ครั้ง จากสรรพคุณที่เชื่อกันดังกล่าวแล้ว บวกกับความยากลำบากในการเก็บรังนก ทำให้รังนกมีราคาแพงอย่างที่เห็นกันอยู่

รังนกได้มาอย่างไร

รังนก คือส่วนของน้ำลายนกนางแอ่นที่ใช้ทำรังเพื่อวางไข่ แต่ละปีจะมีการเก็บรังนก ๓ ครั้ง ครั้งแรกจะอยู่ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม หลังจากนั้นจะทิ้งช่วงประมาณ ๑ เดือนเพื่อให้นกทำรังเป็นครั้งที่ ๒ แล้วก็เก็บเหมือนครั้งแรก จากนั้นเว้นไปประมาณ ๓ เดือน เพื่อให้แม่นกวางไข่ก่อน แล้วรอให้ลูกนกฟักออกมาจนแข็งแรงบินออกไปหาอาหารได้จึงเก็บรังเป็นครั้งที่ ๓ หลังจากนั้นก็รอถึงฤดูการเก็บรังนกในปีต่อไป

ประไพศรี ศิริจักรวาล. "รังนก". หมอชาวบ้าน 33, 389 (กันยายน 2554) 16-18

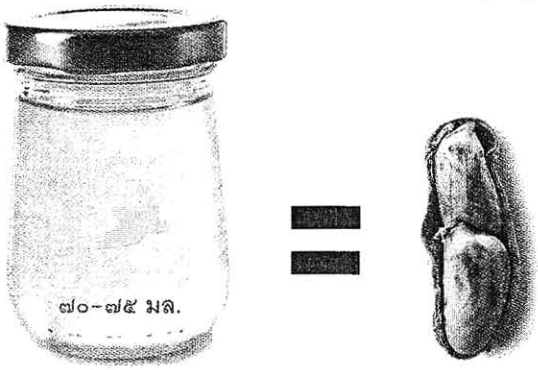
ผู้ได้รับสัมปทานจะต้องดูแลไม่ให้มีการรบกวนนก และดูแลสภาพแวดล้อมอย่างเข้มงวด เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อจำนวนนกนางแอ่น ซึ่งนั่นหมายถึงปริมาณรายได้ในปีต่อ ๆ ไป

รังนกมีส่วนประกอบอะไรบ้าง

จากการวิเคราะห์หาส่วนผสมของรังนกนางแอ่นโดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย พบว่าประกอบด้วย **น้ำ**ร้อยละ ๕.๑๑ **โปรตีน**ร้อยละ ๖๐.๙ **แคลเซียม**ร้อยละ ๐.๘๕ **โพแทสเซียม**ร้อยละ ๐.๐๓

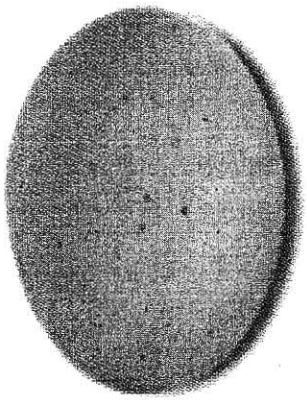
สำหรับรังนกสำเร็จรูป พร้อมบริโภคที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ประกอบด้วยรังนกร้อยละ ๑ น้ำตาลกรวดประมาณร้อยละ ๑๒ นั้น เมื่อสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล นำมาวิเคราะห์พบว่ามีส่วนประกอบดังตาราง

ปริมาณโปรตีนในรังนกสำเร็จรูป ๑ ขวด (๗๐-๗๕ มิลลิลิตร) เท่ากับนมสดประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ หรือถั่วลิสง ๒ เมล็ด

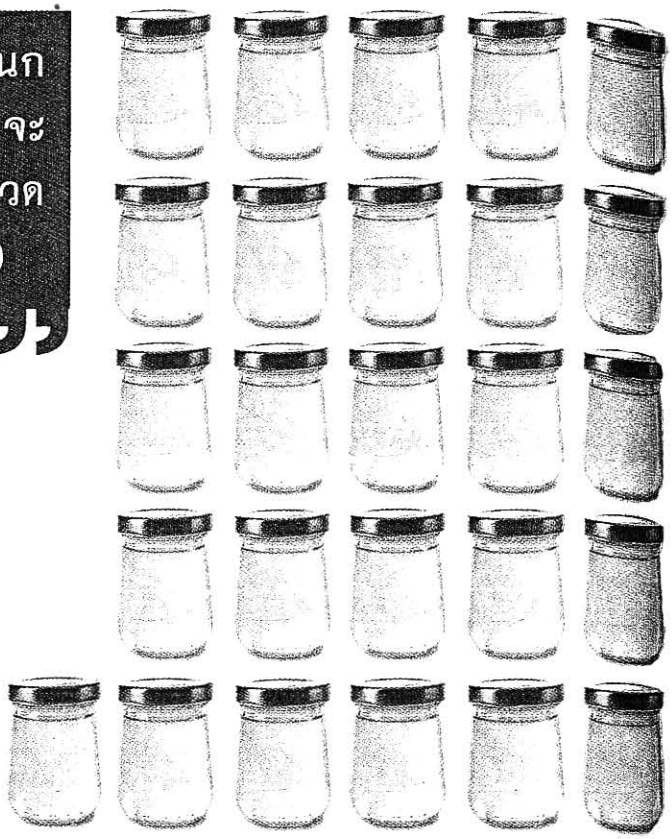


สารอาหาร	ยี่ห้อที่ ๑ (๗๐ มิลลิลิตร)	ยี่ห้อที่ ๒ (๗๕ มิลลิลิตร)	ไข่ไก่ (๑ ฟอง)	นม (๒๕๐ มิลลิลิตร)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	๕๒	๕๒	๘๑	๑๕๕
ความชื้น (%)	๕๗	๖๒	๓๗	๘๘
โปรตีน (กรัม)	๐.๒๘	๐.๒๒	๖.๕	๘.๕
ไขมัน (กรัม)	๐.๐๑	๐.๐๒	๕.๘	๘
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	๑๑.๘	๑๒.๖	๐.๔	๑๒.๒
เถ้า (กรัม)	๐.๑๘	๐.๑๙		
วิตามิน				
บี ๑ (มิลลิกรัม)	๐.๐๐๑	๐.๐๐๑	๐.๐๕	๐.๑
บี ๒ (มิลลิกรัม)	๐.๐๑๘	๐.๐๑๔	๐.๑๙	๐.๔
แร่ธาตุ				
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	๑๗.๐	๒๓.๘	๓๐	๒๙๕
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	๒.๓	๑.๕	๑๑๑	๒๔๘
เหล็ก (มิลลิกรัม)	๐.๐๖	๐.๐๕	๑.๖	๐.๒๕

“ถ้าต้องการได้โปรตีนจากรังนกสำเร็จรูปเท่ากับไข่ไก่ ๑ ฟอง จะต้องกินรังนกมากถึง ๒๖ ขวด (เป็นเงิน ๓,๒๕๐ กว่าบาท)”



=



ความคิดเห็นในแง่โภชนาการ

จากผลการวิเคราะห์สารอาหารของรังนกสำเร็จรูปทั้ง ๒ ยี่ห้อที่มีขายในท้องตลาด จะเห็นว่า **พลังงาน**ที่ได้จากรังนกสำเร็จรูปนี้ได้จากน้ำตาลกรวดที่เติมลงไปและมีปริมาณน้อยกว่าไข่ไก่ ๑ ฟอง หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของนม ๑ กล่อง

ในแง่**โปรตีน**มีข้อมูลน่าสนใจดังนี้

ถ้าต้องการได้**โปรตีน**จากรังนกสำเร็จรูปเท่ากับ**ไข่ไก่ ๑ ฟอง** จะต้อง**กินรังนกมากถึง ๒๖ ขวด (เป็นเงิน ๓,๒๕๐ กว่าบาท)**

ถ้าจะให้ได้**โปรตีน**จากรังนกสำเร็จรูปเท่ากับ**นม ๑ กล่อง** จะต้อง**กินรังนกมากถึง ๓๔ ขวด (เป็นเงิน ๔,๒๕๐ กว่าบาท)**

อีกนัยหนึ่ง ปริมาณ**โปรตีนในรังนกสำเร็จรูป ๑ ขวด** (๗๐-๗๕ มิลลิลิตร) **เท่ากับนมสดประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ หรือถั่วลิสง ๒ เมล็ด**

เมื่อทราบข้อมูลดังกล่าว ผู้บริโภคคงจะต้องใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เพื่อให้ได้ชื่อว่า “ฉลาดซื้อ” หรือ “ฉลาดกิน” ขณะนี้ถ้าจะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับตนเอง บุตรหลาน หรือซื้อเป็นของฝากผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุคงจะต้องหาข้อมูลจากสื่อต่างๆ เนื่องจากขณะนี้ยังไม่มีการบังคับให้ระบุคุณค่าทางโภชนาการ แต่ถ้ามีฉลากโภชนาการก็จะทำให้ง่ายต่อการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะกับความต้องการของตนเอง และยังสามารถเปรียบเทียบระหว่างผลิตภัณฑ์ที่คล้ายๆ กันได้