

มติชน
วันที่ ๒4 ตุลาคม 1998 วันพุธที่ 3 สิงหาคม พุทธศักราช 2554 หน้า 10



รังนก เป็นผลผลิตจากนกนางแอ่น ซึ่งนิยมปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มรังกมานานนับพันปี โดยเริ่มตั้งแต่ประเทศจีนสมัยโบราณที่จะใช้รังนกเป็นอาหารของฮ่องเต้ด้วยตามตำราแพทย์แผนจีนได้บันทึกไว้ว่า รังนกช่วยบำรุงหยินที่ปอด ซึ่งจะช่วยให้ปอดชุ่มชื้น เสริมธาตุน้ำที่หล่อเลี้ยงและหล่อลมนบรรเทาอาการอักเสบของผิวหนังและแผ่นหลัง ทำให้ชุ่มคอและสดชื่น เพิ่มความแข็งแรงให้กับไต ม้าม รวมถึงช่วยลดพลังหยาง ส่งผลให้ผิวพรรณดี มีอายุยืน นับเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีประวัติอันยาวนานในการใช้บำรุงและส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเชื่อกันว่ารังนกเป็นอาหารที่ฟื้นฟูสุขภาพ โดยแพทย์แผนจีนใช้รังนกนางแอ่นเพื่อรักษาโรคปอด โรคกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคไต เป็นต้น

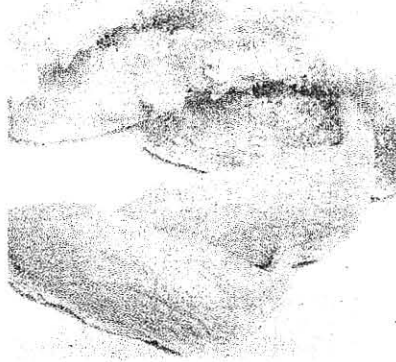
จากผลการศึกษาวิจัยพบว่ารังนก มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยไกลโคโปรตีนในรังนกนางแอ่นแท้ จะทำหน้าที่จับกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ จึงช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อไข้หวัดใหญ่เข้าจับกับเซลล์ในร่างกายได้ พร้อมทั้งการค้นพบว่า รังนกนางแอ่นแท้มีส่วนประกอบโปรตีนแบบพิเศษที่มีโครงสร้างเหมือนกับ Epidermal Growth Factor (EGF) ที่มีอยู่ในคน ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว EGF จะมีประโยชน์ในการช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์ผิว รวมถึงช่วยให้เกิดการผลัดเซลล์ผิว อย่างไรก็ตามปัจจุบันนักวิจัยยังคงศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อพิสูจน์ว่าสารอาหารที่มีอยู่ในรังนกจะให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายมากน้อยเพียงใด

ด้วยสรรพคุณต่างๆ ดังที่กล่าวมา ปัจจุบันรังนกและผลิตภัณฑ์รังนกจึงมีจำหน่ายในหลายรูปแบบ เป็นทั้งรังนกแห้ง รังนกแห้งกึ่งสำเร็จรูป รังนกสดพร้อมปรุง เครื่องดื่มรังกสำเร็จรูป ฯลฯ สำหรับรังนกสำเร็จรูปที่จำหน่ายในท้องตลาดจะประกอบได้ด้วยเนื้อรังนกแห้งก่อนต้ม 1 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลกรวด 10-12 เปอร์เซ็นต์ หลังจากนั้นเมื่อต้มด้วยความร้อนแล้วจะ

ทำให้เนื้อรังนกอ่อนตัวและนุ่มขึ้น มีลักษณะเป็นเส้นที่ขยายตัวและเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดังนั้นข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงระบุไว้ชัดเจนว่าเพื่อประโยชน์ของผู้บริโภค ผู้ผลิตเครื่องดื่มรังกแท้สำเร็จรูปบรรจุขวดทุกตราสินค้า จะต้องทำการจดทะเบียนผลิตภัณฑ์และระบุปริมาณเนื้อรังนกแท้

เสียเงินโดยใช้เหตุ รังนกปลอมที่พบทำมาจากยางคารายา ซึ่งเป็นยางจากไม้มีสีขาว สีเหลืองอมชมพู จนถึงสีน้ำตาลเข้ม มีกลิ่นคล้ายน้ำส้มสายชู รูปร่างไม่แน่นอน ไม่ละลายน้ำ แต่ดูดซับน้ำและพองตัวคล้ายรังนก ยางคารายาเป็นวัตถุพิษในอุตสาหกรรมหลายชนิด เช่น การทำพื้น ยา อาหาร สิ่งทอ กระดาษ ยางชนิดนี้ใช้ใน

มารู้จักกับ รังนกนางแอ่น



ในรูปแบบมาตรฐานวัดเป็นน้ำหนักเนื้อรังนกแห้ง (%) ก่อนต้ม เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบและเปรียบเทียบ

แต่ด้วยปัจจุบันตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศมีความต้องการรังนกอยู่มาก แต่ด้วยรังนกแท้หายากจึงมีปริมาณไม่เพียงพอกับความต้องการของตลาด ราคาจึงสูงมากและมีผู้ฉวยโอกาสผลิตรังนกปลอมขึ้นที่สำคัญรังนกแท้และรังนกปลอมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก ไม่สามารถบ่งบอกได้จากการสังเกตดู ดังนั้นในการเลือกซื้อจึงควรพิจารณาจากการดูที่ฉลากซึ่งระบุผู้ผลิตจำหน่าย มีเครื่องหมายรับรองของ อย. และราคาที่เหมาะสม

รังนกแท้จะมีส่วนประกอบหลักเป็นโปรตีนสูงกว่า 50 เปอร์เซ็นต์และมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 22 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่รังนกปลอมจะมีโปรตีนเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นหากซื้อรังนกปลอมนอกจากไม่ได้ประโยชน์แล้วยังเป็นการ

“ รังนกสำเร็จรูปที่จำหน่ายในท้องตลาดจะประกอบได้ด้วยเนื้อรังนกแห้งก่อนต้ม

1 เปอร์เซ็นต์กว่าและน้ำตาลกรวด 10-12 เปอร์เซ็นต์นั้น หลังจากเมื่อต้มด้วยความร้อนแล้วจะทำให้เนื้อรังนกอ่อนตัวและนุ่มขึ้น มีลักษณะเป็นเส้นที่ขยายตัวและเพิ่มปริมาณมากขึ้น ”

อาหารได้ปลอดภัย แต่ไม่มีประโยชน์เช่นรังนก

ปัจจุบันกรมวิทยาศาสตร์บริการ (วศ.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้บริการตรวจสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านอาหาร สามารถตรวจสอบรังนกในห้องปฏิบัติการโดยใช้วิธีทางเคมีและเทคนิคอินฟราเรดสเปกโทรสโคปี ด้วยเครื่องที่เรียกว่า Fourier Transform Infrared Spectroscopy (FTIR) ทำให้สามารถบอกได้ว่ารังนกแท้ทำมาจากรังนกก็แอ่น มีส่วนประกอบหลักเป็นโปรตีนและมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบรอง เพราะรังนกทุกชนิดมีรูปแบบของลายพิมพ์อินฟราเรดสเปกตรัมและส่วนประกอบของกรดอะมิโนที่มีเอกลักษณ์ ซึ่งแตกต่างจากวัตถุชนิดอื่นอย่างชัดเจน จึงสามารถบ่งชี้ได้ว่าเป็นรังนกแท้หรือไม่

รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
คณะกรรมการแพทย์แผนตะวันออก