

# สยามโพสต์

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๓๑๗

วันเสาร์ที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2539



คิดก่อนเคี้ยว

บทความ

## ลอกโย`รังนก`มีอะไรอยู่ข้างใน

เหตกร นารี

**ค**นจีนมีความเชื่อมาตั้งแต่โบราณว่า น้ำลายที่นกนางแอ่นสำรอกออกมาทำรังนั้นเป็นยาบำรุงเลือดบำรุงกำลัง มีประโยชน์ทั้งต่อเด็ก ๆ ผู้ป่วยในระยะพักฟื้น ตลอดจนคนสูงอายุและผู้หญิงหลังคลอด

ความเชื่อดังกล่าวได้ตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งวิทยาการด้านอุตสาหกรรมได้ช่วยสานต่อค่านิยมนี้ให้ต่อเนื่องร่วมสมัยด้วยการค้นคิดกรรมวิธีนำรังนกมาบรรจุลงขวดปิดผนึกเป็นผลสำเร็จและนำออกจำหน่ายในราคาแพงลิ่ว พร้อมทั้งแจกแจงสรรพคุณจากรังนกไว้มากมาย โดยยึดเอาความเชื่อที่สืบทอดจากดั้งเดิมมาเป็นฐาน

ขณะเดียวกันในอีกทางหนึ่ง วิทยาการด้านการวิเคราะห์อาหารได้แจกแจงคุณค่าแท้จริงของน้ำลายที่ประกอบขึ้นเป็นรังนกนางแอ่นอย่างมาในด้านตรงข้าม เพราะคุณค่าในรังนกราคาแพงนั้นเอาเข้าจริงก็แพ้ไข่ไก่ ฟองละไม่กี่บาทชนิดหลุดลุ่ย

จากการวิจัยของ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล ผู้เชี่ยวชาญ

ของสถาบันวิจัยโภชนาการ ม.ม. หิดล ซึ่งทำการวิเคราะห์รังนกประเภทต่าง ๆ ที่วางขายอยู่ในท้องตลาด โดยเน้นศึกษาเฉพาะชนิดที่พร้อมรับประทานได้ พบว่ามีสารอาหารสำคัญ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน และแร่ธาตุต่าง ๆ อยู่ในระดับต่ำมาก

ในรังนกสำเร็จรูปชนิดบรรจุขวดขนาด 70-75 มิลลิลิตร มีโปรตีนเพียง 0.25 กรัม ให้พลังงาน 52 แคลอรี ไขมัน 0.02 กรัม ในขณะที่ไข่ไก่ 1 ฟอง มีโปรตีนประมาณ 6.5 กรัม หรือมากกว่าในรังนก 1 ขวด ถึง 30 เท่า แม้แต่ในนมสดเองก็ให้โปรตีนมากกว่ารังนกขวดถึง 40 เท่า

หรือเปรียบเทียบง่าย ๆ ก็คือ ต้องกินรังนก 26 ขวดจึงได้โปรตีนเท่ากับไข่ 1 ฟอง หรือเพิ่มเป็น 34 ขวดจึงเท่ากับนม 1 กลอง

ในส่วนของแร่ธาตุ รังนก 1 ขวดให้ธาตุแคลเซียมไม่ถึง 20 มิลลิกรัม ขณะที่นม 1 กลองมีประมาณ 300 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 ในรังนกมีประมาณ 15 ไม