ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. "เรื่องน่ารู้ของรังนก คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์". เดลินิวส์. ฉ. 22,579 (8 ส.ค. 2554) 21.

ก11956

C9
เดลินิวส์
ฉบับที่ 22,579 วันจันทร์ที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2554 หน้า 21

เรื่องน่ารู้ของรังนก...

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์

คลินิกสุขภาพ

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา

รังนกนางแอ่นเป็นสิ่งที่หายากและราคาแพงมาก ปัจจุบันคาดว่าราคากิโลกรัมละเกือบสองแสนบาท รังนกนั้นมาจากน้ำลายของนกนางแอ่นที่คายออกมาเพื่อทำรัง ในสมัยโบราณจัดให้รังนกเป็นอาหารของฮ่องเต้มาเป็นเวลาหลายพันปี โดยชาวจีนเชื่อกันว่ารังนกช่วยบำรุงหยินที่ปอด ช่วยให้ปอดชุ่มชื่น เสริมธาตุน้ำที่หลอดเสียงและหลอดลม บรรเทาอาการอักเสบของผิวหน้าและแผ่นหลัง ทำให้ชุ่มคอและสดชื่น เพิ่มความแข็งแรงให้กับไต ม้าม และลดพลังหยาง ช่วยให้ผิวพรรณดี ทำให้อายุยืน เชื่อกันว่ารังนกเป็นอาหารฟื้นฟูสุขภาพหรือยาโป๊ แพทย์แผนจีนใช้รังนกรักษาโรคปอด โรคกระเพาะอาหารอักเสบและโรคไต ในเอเชียรังนกสำเร็จรูปจัดเป็นอาหารฟังก์ชั่นชนิดหนึ่งที่นิยมกันมากในหมู่คนรักสุขภาพ

สำหรับนักชีวเคมีบางคนเชื่อว่า รังนกมีสารที่มีฤทธิ์ทางชีวเคมีที่อาจช่วยบำรุงสุขภาพ รายงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยในฮ่องกงพบว่า ในรังนกมีสารไกลโคโปรตีน ช่วยกระตุ้นการเจริญของเซลในระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ มีผลในการเพิ่มระบบเมแทบอลิซึม (การเผาผลาญ) ของร่างกาย โดยพบในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยและผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่ารังนก มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายกับเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยไกลโคโปรตีนในรังนก จะทำหน้าที่จับกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ จึงช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อไข้หวัดใหญ่เข้าจับกับเซลในร่างกายได้ รวมทั้งงานวิจัยรังนกประกอบด้วย Epidermal Growth Factor (EGF) ซึ่งมีองค์ประกอบเหมือนกับ EGF ที่มีอยู่ในคน โดยธรรมชาติแล้ว พบว่า EGF มีประโยชน์ช่วยในการเพิ่มการสร้างและซ่อมแซมเซลผิว ช่วยให้เกิดการผลัดเซลผิว ทำให้สุขภาพผิวดีอยู่เสมอ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยได้วิเคราะห์คุณค่าของสารอาหารในรังนกนางแอ่นพบว่า ประกอบด้วยโปรตีน 60.90 เปอร์เซ็นต์ และแคลเซียม 0.85 เปอร์เซ็นต์ น้ำ 5.11 เปอร์เซ็นต์ โพแทสเซียม 0.05 เปอร์เซ็นต์ และฟอสฟอรัส 0.03 เปอร์เซ็นต์ แต่สำหรับรังนกสำเร็จรูปที่จำหน่ายในท้องตลาดจะประกอบไปด้วยเนื้อรังนกแห้งก่อนต้ม 1 เปอร์เซ็นต์กว่าและน้ำตาลกรวด 10-14 เปอร์เซ็นต์ อย่างไรก็ตามหลังจากเมื่อต้มให้ความร้อนแล้วจะทำให้เนื้อรังนกอ่อนตัวนุ่มขึ้น ขยายตัวและเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดังนั้นข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ระบุไว้ชัดเจนว่าเพื่อประโยชน์ของผู้บริโภค ผู้ผลิตเครื่องดื่มรังนกแท้สำเร็จรูปบรรจุขวดทุกยี่ห้อ จะต้องทำการจดทะเบียนผลิตภัณฑ์และระบุปริมาณเนื้อรังนกแท้ ในรูปแบบมาตรวัดเป็นน้ำหนักเนื้อรังนกแห้ง (%) ก่อนต้ม เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบและเปรียบเทียบ

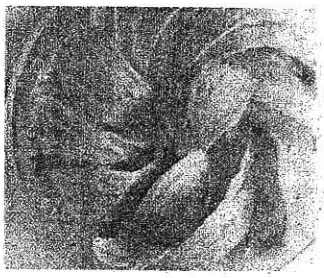
ปัจจุบันนักวิจัยยังคงศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อพิสูจน์ว่าสารอาหารที่มีอยู่ในรังนกจะให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายมากน้อยเพียงใด แต่สิ่งที่ต้องระวังก็คือ รังนกปลอมที่ทำจากยางคารายาต้นสุพรรณิการ์ (Sterculia urens) ซึ่งมีถิ่นกำเนิดในอินเดีย ยางชนิดนี้แม้จะรับประทานได้ ไม่เป็นอันตราย แต่ก็ทำให้เสียเงินโดยไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

รังนกนางแอ่นแท้จะมีส่วนประกอบหลักเป็นโปรตีนสูงกว่า 50 เปอร์เซ็นต์และมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 22 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่รังนกปลอมจะมีโปรตีนเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ แต่จะมีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นหากซื้อรังนกปลอม นอกจากไม่ได้ประโยชน์แล้วยังเป็นการเสียเงินโดยใช่เหตุ แต่โชคดีที่ปัจจุบันกรมวิทยาศาสตร์บริการได้ใช้วิธีทางเคมีร่วมกับการพิสูจน์เอกลักษณ์ของรังนกแท้ได้อย่างแม่นยำ ด้วยเทคนิคอินฟราเรดสเปคโทรสโคปี จากเครื่องเรียกว่า Fourier Transform Infrared Spectroscopy (FTIR) ทำให้เราสามารถคัดกรองรังนกแท้และรังนกปลอมออกจากกันได้ เพราะคงดูด้วยตาเปล่าหรือใช้แค่ประสบการณ์ไม่สามารถรับรองได้ ดังนั้นจึงมีการนำเครื่องมือนี้มาใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของรังนก แม้จะมีค่าใช้จ่ายสูงแต่ผู้บริโภคก็มั่นใจได้ว่าจะได้รังนกแท้ที่มีประโยชน์มากกว่ากลับไป ■

เอกสารอ้างอิง

- *Kong Y.C. et al. Evidence that Epidermal Growth Factor is present in swiftlet's (Collocalia) nest. Comp. Biochem. Physiol 1987; 87B (2): 221-226.*
- *Matrosovich M et al. Natural and synthetic sialic acid-containing inhibitors of influenza virus receptor binding. Rev Med Virol. 2003 Mar-Apr; 13(2): 85-97.*
- *Guo CT et al. Edible bird's nest extract inhibits influenza virus infection. Antiviral Res. 2006 Jul; 70(3):140-6.*

[illegible]



“หลังจากเมื่อต้มให้ความร้อนแล้วจะทำให้เนื้อรังนกอ่อนตัวนุ่มขึ้น ขยายตัวและเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดังนั้นข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ระบุไว้ชัดเจนว่าเพื่อประโยชน์ของผู้บริโภค ผู้ผลิตเครื่องดื่มรังนกแท้สำเร็จรูปบรรจุขวดทุกยี่ห้อ จะต้องทำการจดทะเบียนผลิตภัณฑ์และระบุปริมาณเนื้อรังนกแท้”