

เครื่องดื่มรังนกสำเร็จรูป (VIP Bird's Nest)

ปัจจุบันนี้อาหารเสริมกลายเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่คนรักสุขภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ทั้งฝุ่นควันในอากาศหรือสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม อีกทั้งสภาวะเศรษฐกิจอันแสนย่ำแย่ ที่ทำให้ปัญหาเรื่องงาน กลายเป็นปัญหาหนักออก จนแทบไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องอื่นทำให้หลายคนไม่มีเวลา ดูแลสุขภาพการกินอย่างเพียงพออาหารเสริมจึงเป็นทางออกที่สะดวกและมีประโยชน์ สำหรับผู้ห่วงใยสุขภาพได้อย่างดี

นอกเหนือจากอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ มีวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น นมมันปลา ชุปไก่สกัด อีฟนิ่งพริมโรสออยล์ กระจับปี่อัดเม็ด วิตามินชนิดเม็ด แครอทสกัด ฯลฯ แล้ว "รังนกนางแอ่น" ยังเป็นอีกหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่กำลังได้รับความนิยม เพราะช่วยบำรุงกำลัง ให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาไอ ขับเสมหะ ไอเป็นเลือด และยังค้นพบอีกว่า ใน คนที่สูบบุหรี่จัด การรับประทานรังนกนางแอ่นเป็นประจำทุกเช้า จะช่วยให้ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า ลดอาการไอและช่วยฟอกปอด ได้อีกด้วย อีกทั้งมีการตรวจสอบสารประกอบในรังนกนางแอ่นของ Mr.Biddle และ Mr.Belyavin พบว่ารังนกนางแอ่น สามารถยับยั้งการเกิดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงช่วยให้ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ผ่านการรักษา โดยใช้รังสีพื้นตัวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้สาร Epidermal Growth Factor ในรังนกนางแอ่น ยังมีคุณค่าต่อระบบเลือดช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ (Antiaging) และทำให้อายุยืนอีกด้วย

รังนกนางแอ่น เกิดจากน้ำลายของนกที่ถูกหลั่งออกมาเพื่อสร้างรัง ในส่วนของน้ำลายนี้จะประกอบด้วยสาร Glycoprotein ซึ่งจะกระตุ้นเม็ดเลือดขาวในน้ำเหลืองมนุษย์ให้ผลิตและสังเคราะห์สารต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัสขึ้นมา และช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาไอ ขับเสมหะ ไอเป็นเลือด อีกทั้งยังมีสาร N-Acetyl Neuraminic Acid ซึ่งมีคุณค่าต่อระบบเลือด สามารถช่วยในเรื่องของการบำรุงผิวพรรณมิให้เสื่อมเร็ว ชาวจีนยกย่องและกล่าวขวัญถึงคุณประโยชน์ของรังนกนางแอ่นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลารังนกนางแอ่นกินรัง ในประเทศไทยมี 3 ชนิด คือ นกแอ่นกินรัง นกแอ่นกินรังตะโพกขาว และนกนางแอ่นทางสี่เหลี่ยม อยู่ในพื้นที่จังหวัดภาคใต้ ได้แก่จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พังงา กระบี่ สตูล พัทลุง สงขลา ฯลฯ

“เครื่องดื่มรังนกสำเร็จรูป (VIP Bird's Nest)” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 17 กรกฎาคม 2557] เข้าถึงจาก

<http://www.vipbirdsnest.com/benefits.html>

ประเภทรังนก

รังนกสีแดง ราคาแพงที่สุด เชื่อกันว่าสีแดงในรังนกแดงเกิดจากเลือดนกที่คายออกมาทำรัง แต่ในความเป็นจริงสีแดงในรังนกแดงเกิดจากสภาพแวดล้อม และธาตุอาหารที่นกเกาะทำรังอยู่มีไซมา จากเลือดของนก

รังนกขาว มีราคาถูกกว่ารังนกแดงเล็กน้อย รังนกขาวที่คั้นนั้นจะต้องมีสีขาวถึงเหลืองอ่อน สะอาดและมีความหนา

รังนกดำ เป็นรังนกที่มีราคาถูกที่สุด เพราะเป็นรังนกที่ไม่บริสุทธิ์ซึ่งสีดำที่ปะปนมาในรังนกนั้น เกิดจากเศษขนของนกเจือปนอยู่มาก

ผลพิสูจน์แห่งความงามจากสารสำคัญในรังนก

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้อธิบายถึงคุณค่าทางโภชนาการของรังนกและสรรพคุณที่สำคัญ โดยพบว่ารังนกประกอบด้วยกรดอะมิโนหลากหลายชนิด และโปรตีนเชิงซ้อนที่อยู่ในรูปของ Glycol-Protein รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย นอกจากนี้ยังพบสารที่เรียกว่า Mitogenic Stimulation Factor (MSF) และ Epidermic Growth Factor (EGF) ซึ่งสารเหล่านี้จะซึมซับเข้าสู่ โครงสร้างผิวโดยตรงซึ่งจะช่วยให้การควบคุมความชุ่มชื้นให้แก่ผิว รวมถึงกระบวนการสร้างเซลล์ผิว ใหม่ๆ นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูโครงสร้างผิวที่อาจจะถูกทำลายอันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ อีกด้วย

ประโยชน์ของรังนกด้านอื่นๆ

ทางการแพทย์แผนจีนถือว่ารังนกเป็นสุดยอดของอาหารบำรุงร่างกาย รังนกยังมีฤทธิ์กระตุ้น การทำงานของ ปอด ไต และกระเพาะให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยยังคงมีฤทธิ์เป็นกลาง ซึ่งไม่ได้เป็น ธาตุร้อนหรือธาตุเย็นแต่อย่างใด

นอกจากนี้รังนกยังมีสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับโรคในระบบทางเดิน หายใจ และยังช่วยให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นไข้ได้เร็วขึ้นด้วย ในส่วนของสารอาหารที่พบในรังนกนั้นยังช่วย ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ โขเดียม ช่วยรักษาสมดุลของกรดและด่างในระบบการทำงานของ ร่างกาย แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก ฟอสฟอรัส ควบคุมการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมของ ไขมันและคาร์โบไฮเดรต ไอโอดีน ช่วยบำรุงสุขภาพเส้นผมและผิวพรรณ เหล็ก บำรุงสุขภาพให้ แข็งแรงรวมถึงสุขภาพของผิวพรรณที่เปล่งปลั่ง

เวลาที่เหมาะสมในการรับประทานรังนก

ช่วงก่อนนอน หรือหลังอาหารเย็นไม่น้อยกว่า 3 ชม. หรือระหว่างเวลา 23.00 – 01.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด และเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายสามารถนำคุณค่าของ สารอาหารไปใช้ได้ดีที่สุดด้วยเช่นกัน