

## ประโยชน์และสรรพคุณของรังนก

### ประโยชน์ของรังนก

ปัจจุบันนี้อาหารเสริมกลายเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่นักสุขภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ทั้งฝุ่นควันในอากาศ หรือสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม

อีกทั้งสภาวะเศรษฐกิจอันแสนย่ำแย่ ที่ทำให้ปัญหาเรื่องงาน กลายเป็นปัญหานักออก จนแทบไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องอื่น ทำให้หลายคนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพการกินอย่างเพียงพอ อาหารเสริมจึงเป็นทางออกที่สะดวก และมีประโยชน์ สำหรับผู้ห่วงใยสุขภาพได้อย่างดี

นอกเหนือจากอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ มีวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันปลา ชุปไก่สกัด อีฟนิ่งพริมโรสออยล์ กระเทียมอัดเม็ด วิตามินชนิดเม็ด แครอทสกัด ฯลฯ แล้ว "รังนกนางแอ่น" ยังเป็นอีกหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่กำลังได้รับความนิยม เพราะช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง แก้อาเจียน ขับเสมหะ ไอเป็นเลือด และยังค้นพบอีกว่า ในคนที่สูบบุหรี่จัด การรับประทานรังนกนางแอ่นเป็นประจำทุกเช้า จะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดอาการไอและช่วยฟอกปอดได้อีกด้วย

อีกทั้งมีการตรวจสอบสารประกอบในรังนกนางแอ่น ของ

**Mr.Biddle และ Mr.Belyavin** พบว่า

รังนกนางแอ่น สามารถยับยั้งการเกิดเชื้อไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงช่วยให้ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ผ่านการรักษา โดยใช้รังสีพื้นตัวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้สาร **Epidermal Growth Factor** ในรังนกนางแอ่น

ยังมีคุณค่าต่อระบบเลือดช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ (**Antiaging**) และทำให้อายุยืนอีกด้วย

จากการที่รังนกนางแอ่นได้รับการยอมรับว่า เป็นอาหารเสริมที่มีคุณค่าต่อร่างกายมาก แต่เนื่องจากมีราคาสูง จึงมีการระบาดของ "รังนกปลอม" ออกสู่ท้องตลาดทั่วไป ในราคาเพียงถูกลง 20-30 บาท อีกทั้งรูปลักษณ์ภายนอกของรังนกแท้และรังนกปลอม คล้ายคลึงกันมาก จนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่า หลายคนจึงเข้าใจว่า ให้ประโยชน์ใกล้เคียงกับรังนกแท้ แต่ที่จริงแล้วสองชนิดนี้ให้คุณค่าที่แตกต่างกันมาก

รังนกปลอมส่วนใหญ่จะผลิตจากสาร "กัม" (**gum**) ชนิด "คารายากัม"

มีลักษณะเหนียวหนืดคล้ายวุ้น เมื่อนำไปต้มจะมีรูปลักษณ์คล้ายรังนกแท้มาก เพียงแต่ไม่มีกลิ่นคาวตามธรรมชาติเหมือนรังนกแท้ สารกัมจะให้สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต ชนิดที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ ซึ่งแตกต่างจากรังนกแท้อย่างสิ้นเชิง เพราะใน 100 กรัมของรังนกแท้จะให้โปรตีนสูงถึง 54% คาร์โบไฮเดรต 23.3% น้ำ 16.2% และไขมันอีก 0.3% จึงถือได้ว่าเป็นอาหารชั้นสูงเทียบเท่ากับโบสม ปลิงทะเล เขากวางอ่อน หรือหูลงลามเลยก็ว่าได้

ดังนั้น การจ่ายแพงกว่าเพื่อสิ่งที่ดีกว่า จะเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลมิใช่หรือ แต่อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า การจะแยกรังนกแท้กับรังนกปลอมด้วยตาเปล่าเป็นเรื่องยากมาก จึงอาจมีผู้จำหน่ายบางรายวางขายรังนกปลอม ดังนั้นควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตหรือจำหน่ายที่เชื่อถือได้ มีหลักแหล่งที่แน่นอนซึ่งหากเป็นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในภาชนะที่ปิดผนึกเรียบร้อยแล้ว พร้อมจำหน่ายให้ลูกค้าในทันทีนั้น ต้องดูที่ฉลากแสดงรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ เป็นภาษาไทย เช่น ชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต และที่สำคัญคือ มีเครื่องหมาย อย. ซึ่งแสดงว่า สินค้าชิ้นนี้ได้รับการอนุมัติจากองค์การอาหารและยาว่า เป็นสินค้าที่ปลอดภัย ต่อผู้บริโภคอย่างแน่นอน

สรรพคุณของรังนกนางแอ่น

1. คนจีนทั้งแผ่นดินใหญ่และฮ่องกง นิยมบริโภครังนกเป็นชีวิตจิตใจ มีการค้นพบว่า ในสมัยราชวงศ์หมิงตอนปลาย ได้ปรากฏว่า มีแพทย์เขียนใบสั่งยา โดยมีรังนกเป็นส่วนผสม โดยเชื่อว่า รังนกสามารถรักษาโรคทางเดินหายใจ ช่วยบำรุงสุขภาพเด็กที่ร่างกายไม่แข็งแรงได้ดี
2. เครื่องยาจีนสำหรับบำรุงปอด ชื่อ รังนกเก๋ากี้ (เก๋ากี้เอี้ยงออ) มีส่วนผสมของรังนก 5 กรัม เก๋ากี้ 10 กรัม น้ำตาลกรวด 50 กรัม กินทุกเช้าเย็น ครั้งละหนึ่งถ้วย มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงปอด ตับ และไต เสริมประสิทธิภาพบำรุงปอดได้ดีมากยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ปอดอ่อนแอ ไอแห้ง หรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง มีอาการร้อนชื้นในตอนบ่าย ร่างกายอ่อนแอ เหงื่อออกผิดปกติขณะหลับ ผู้ป่วยวัณโรคในระยะพักฟื้น
3. ศ.ดร. หยุน เจิน กง แห่งมหาวิทยาลัยฮ่องกง เป็นนักวิจัยที่เกี่ยวกับสมุนไพรจีน และยาที่ทำจากสัตว์ ได้ค้นพบว่า รังนกเป็นโปรตีนที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งเชื่อกันว่า สามารถส่งเสริมเซลล์ภายในระบบภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นไปได้ที่จะใช้มันต้านสารเสพติด AZT สามารถต่อต้านภูมิคุ้มกันบกพร่อง ในโรคเอดส์ได้ (Eric Valli and Diane Summers, Shadow Hunters (Singapore: Sun tree publishing limited,1990),9.)
4. นิสา พงศ์ชู นักสัตววิทยาของไทย ได้สรุปผลจากการตรวจสอบสารประกอบที่สกัดได้จากรังนกนางแอ่นพบว่า สารประกอบดังกล่าวมีคุณสมบัติเป็นตัวยับยั้ง Haemagglutinationซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ได้ยามีประสิทธิภาพ
5. การวิเคราะห์คุณภาพรังนกนางแอ่นของ Quate(1952) พบว่า จากรังนก 100 กรัม ปรากฏว่ามี โปรตีนร้อยละ 54 คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 23.3 น้ำร้อยละ16.2 ไขมันร้อยละ 0.3 และอื่นๆ อีกร้อยละ 5.9 ซึ่งรวมถึงฟอสฟอรัส 32 มิลลิกรัม
6. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ได้ทำการวิเคราะห์หาส่วนผสมของรังนกนางแอ่น พบว่า ประกอบด้วย โปรตีนร้อยละ 60.90 แคลเซียม ร้อยละ 0.85 น้ำร้อยละ5.11 โปแทสเซียมร้อยละ 0.05 และฟอสฟอรัส ร้อยละ 0.03 ซึ่งสารแต่ละชนิดต่างก็มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น

ที่มาของข้อมูล : นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2541

ที่มาของข้อมูล : วารสารแม่ค ม.3 ฉบับเดือนกันยายน 2544

<http://www.marketingoemoffice.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539122307&Ntype=17>