

ริงนกแท้คุณค่าที่คุณอาจยังไม่รู้

คงดีไม่น้อย หากเราสามารถยืดเวลาความอ่อนเยาว์และรักษาร่างกายที่แข็งแรงให้อยู่กับเราได้นานเท่านั้น และคงดียิ่งขึ้น หากเรามีตัวช่วยที่สามารถทำให้ฝันนั้นเป็นจริงได้

ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงเสาะแสวงหา ยา สมุนไพร และอาหารเสริมนานาชนิดมาบำรุงสุขภาพกัน ตั้งแต่ครั้งโบราณ ซึ่งริงนกถือเป็นหนึ่งในอาหารที่ฟื้นฟูสุขภาพของตำรายาแพทย์แผนจีน *โดยเชื่อว่าริงนกช่วยบำรุงหยินที่ปอด ช่วยให้ปอดชุ่มชื้น เสริมธาตุน้ำที่หลอดเลือดและหลอดเลือด บรรเทาอาการอักเสบของผิวหนังและแผ่นหลัง เพิ่มความแข็งแรงให้ไต ม้าม ลดพลังหยาง ส่งผลให้ผิวดี มีอายุยืน

จวบจนปัจจุบันผู้คนก็ยังให้ความสำคัญกับริงนก ดังจะเห็นได้จากความนิยมในการรับประทานเครื่องดื่มริงนกสำเร็จรูป และผลิตภัณฑ์ริงนกที่วางขายกันมากมายตามท้องตลาด ซึ่งส่วนใหญ่มักกล่าวอ้างถึงสรรพคุณนานาชนิด ทว่า ริงนกแท้ที่หายากและมีราคาสูง การเลือกรับประทานริงนกจากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้จึงมีความสำคัญมาก เพื่อป้องกันอันตรายจากรังนกปลอม ในทางตรงกันข้าม หากเราเลือกรับประทานริงนกแท้ ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารเสริมชั้นเยี่ยมแบบไร้สิ่งเจือปน

ล่าสุด **นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ริงนกมีองค์ประกอบหลักคือ โกลโคโปรตีน ซึ่งมีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย กระตุ้นประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ที่มีหน้าที่ดักจับเชื้อไวรัสต่างๆ ทั้งไวรัสในคน เป็ด และหมู ***สารโกลโคโปรตีนยังทำหน้าที่จับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ จึงช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อไข้หวัดใหญ่เข้าจับกับเซลล์ในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการเจริญของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์

คุณค่าของริงนกแท้ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เพราะ ****สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยทำการวิเคราะห์ส่วนประกอบของริงนก พบว่าประกอบด้วยโปรตีน แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งยังมี Epidermal Growth Factor (EGF) ซึ่งมีองค์ประกอบเหมือนกับ EGF ที่มีอยู่ในคน โดยธรรมชาติ ซึ่ง EGF เป็นสารสำคัญในการเพิ่ม สร้าง และกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว ดังจะเห็นได้จากกลไกการผลิตเซลล์ผิวของเด็ก ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ใหญ่ ผิวเด็กจึงมีความละเอียด เนียนนุ่ม และไม่หยาบกร้าน ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผิวสวยที่ทุกคนใฝ่ฝัน

ผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ซึ่งสอดคล้องกับองค์ความรู้แพทย์แผนจีนที่สืบทอดมายาวนาน จึงเป็นหลักฐานยืนยันได้ว่า ริงนกแท้เป็นอาหารจากธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะคงความอ่อนเยาว์ และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

อ่านมาถึงตรงนี้แล้วจึงไม่แปลกใจเลยใช่ไหมคะว่า ทำไมอาหารเสริมชนิดนี้จึงได้รับความนิยมมายาวนานกว่าพันปี เหตุผลเดียวที่เหมาะสมที่สุดคงจะเป็นอะไรไม่ได้ นอกเสียจาก คุณประโยชน์มากมายที่แฝงอยู่ในรังนกแท้ นั่นเอง

อ้างอิง :

* มติชนสุดสัปดาห์ วันที่ 12-18 ส.ค. 2554 หน้า 11

** Edible bird's nest extract inhibits influenza virus infection. Antiviral Res. Guo CT et al. 2006;70(3):140-6

***เดลินิวส์ วันที่ 8 สิงหาคม 2254 หน้า 21

**** Kong Y.C. et al. Evidence that Epidermal Growth Factor is present in swiflet's (Collocalia) nest. Comp. Biochem. Physiol 1987;87B(2):221-226