

รังนกแท้ สูดยอดอาหารบำรุงสุขภาพ

สุขภาพ

เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

สังเกตไหมละ ว่าเวลาที่เราไปเยี่ยมเยียนญาติๆ หรือผู้ป่วย มักจะถือ "รังนก" ติดไม้ติดมือไปฝากกันเสมอ เพราะเป็นที่รู้จักกันว่า "รังนก" คือสุดยอดอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกายให้กลับเป็นปกติ จึงไม่แปลกที่คนจะนิยมมอบ "รังนก" เป็นของขวัญแทนคำอวยพรให้คนที่เรารักมีความสุขที่ดี

แต่ใช่ว่า "รังนก" จะมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงเพียงเท่านั้นนะคะ เพราะปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ใน "รังนก" มีสารประกอบหลายตัวที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น **GLYCOPROTEIN** ที่จะไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวในน้ำเหลืองมนุษย์ ให้ผลิตและสังเคราะห์สารต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส รวมทั้งยังมีสาร **NANA (N – ACETYLNEURAMINIC ACID)** ที่ช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอ ฟอกปอด หลอดลม จึงเหมาะกับผู้ที่ปัญหาทางเดินหายใจ ที่สำคัญสำหรับสาว ๆ ที่อยากมีผิวพรรณสดใส "รังนก" ก็ยังสามารถช่วยบำรุงผิวพรรณให้แลดูมีสุขภาพดีอีกด้วย

ว่า...เห็นสรรพคุณอันมากมายของ "รังนก" แล้วหลายคนคงนึกอยากจะหา "รังนก" มารับประทานกันแล้วใช่ไหมละ แต่ไม่ต้องรีบร้อนไปเสาะหา "รังนก" ไกลถึงประเทศจีนมารับประทานกันหรอกนะคะ เพราะ "รังนก" ที่ถือว่าเป็น "รังนกที่ดีที่สุดในโลก" คือ "รังนก" คมเกาะแก่งแถบภาคใต้ของประเทศไทยนี่เอง ซึ่งก็มีอยู่ 4 ประเภท สนนราคาแตกต่างกันไปตามคุณภาพ คือ

- 1. รังนกแดง** เป็นรังนกที่มีราคาแพงที่สุด โดยหลายคนเข้าใจผิด ๆ ว่า สีแดงมาจากเลือดของนก แต่จริง ๆ แล้วเกิดจากปฏิกิริยาเคมีกับสารประกอบประเภททองแดงบนผนังถ้ำ ซึ่งจะทำให้รังนกบนเกาะนั้นเป็นสีแดงทั้งหมดนั่นเอง
- 2. รังนกดำ** เป็นรังนกที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะมีเศษขนของนกเจือปนอยู่มาก จึงทำให้คุณภาพและราคาต่ำกว่าชนิดอื่น
- 3. รังนกบ้าน** เป็นรังที่นกนางแอ่นมาสร้างไว้ตามชายคาบ้านคน มีสีขาวจัด ขนดกเล็กและบาง ราคาจะถูกกว่ารังนกตามธรรมชาติมาก
- 4. รังนกเกาะ หรือรังนกขาว** ถือเป็นรังนกที่มีคุณภาพดีที่สุดใน โดยรังนกเกาะที่ดีจะมีสีเหลืองอ่อน เรียกว่า "รังนกไหมทอง" ซึ่งจะมีเนื้อรังนกที่สะอาดและหนา รังนกประเภทนี้ได้รับความนิยมในประเทศไทยมากที่สุดเลยทีเดียวนะ

"รังนกแท้สุดยอดอาหารบำรุงสุขภาพ" [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2557] เข้าถึงจาก

<http://health.kapook.com/view21126.html>

หลายคนอาจจะสงสัยว่า ทำไม "รังนก" ถึงมีราคาแพง นั่นก็เป็นเพราะการจะเก็บรังนกแต่ละครั้ง
ค่อนข้างลำบากมาก แอมในหนึ่งปี เราจะสามารถเก็บรังนกได้เพียง 3 ครั้งเท่านั้น โดยรังนกที่เก็บในช่วงปลาย
เดือนมกราคมถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์ จะมีคุณภาพดีที่สุด

และด้วยความที่ "รังนก" มีราคาแพง แต่เป็นสุดยอดอาหารบำรุงสุขภาพที่คนนิยมรับประทานกันมาก ก็
ทำให้พ่อค้าบางรายใช้ "กัม" ซึ่งผลิตจากยางไม้มาผลิตเป็น "รังนกปลอม" โดยสารชนิดนี้เวลาดูน้ำจะพองตัวเป็น
วุ้นคล้ายรังนกแท้มากเลยทีเดียว แต่คุณประโยชน์เทียบกับ "รังนกแท้" ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ก่อนซื้อหา "รัง
นก" มารับประทาน ต้องตรวจสอบให้ดีก่อน โดยควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้ จะปลอดภัยที่สุดค่ะ

ส่วนใครที่กังวลว่า การรับประทาน "รังนก" จะเป็นการทำลายระบบนิเวศของนกนางแอ่นหรือไม่ นั่นก็
ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เพราะผู้รับสัมปทานเก็บรังนก เขาจะช่วยกันรักษาธรรมชาติและสภาพแวดล้อมอย่างดี พร้อมกับ
กับดูแลไม่ให้มีอะไรมารบกวนนกด้วย เพื่อให้ปริมาณนกเพิ่มขึ้น และจะได้ "รังนก" คุณภาพดีมาให้ผู้บริโภคได้
บำรุงสุขภาพนั่นเอง

อย่าลืมนะค่ะว่า "การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" เพราะฉะนั้นหันมาดูแลสุขภาพของตัวเองเสียตั้งแต่วินาที
วันนี้ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยบำรุงร่างกาย อย่างเช่น "รังนกแท้" ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีง่าย ๆ ที่จะ
ช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอค่ะ

<http://health.kapook.com/view21126.html>