

รังนกมีประโยชน์หรือไม่

รังนก

ชาวจีนแต่โบราณถือว่ารังนกเป็นอาหารบำรุงชั้นเยี่ยม มีสรรพคุณในการรักษาโรค โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ ช่วยบำรุงปอด บรรเทาอาการไอเรื้อรัง และช่วยฟื้นฟูร่างกายในระยะพักฟื้น อีกทั้งช่วยบำรุงสุขภาพเด็กที่ร่างกายไม่แข็งแรง หนังสือ “สื่ออู่ยี้” กล่าวถึงสรรพคุณในรังนกไว้ว่า “ช่วยเสริมพลัง กระตุ้นความอยากอาหาร บำรุงไขกระดูก ให้ความชุ่มชื้นกับปอด รักษาอาการท้องเสียเรื้อรัง ละลายเสมหะ” (Ref: หมอชาวบ้าน ฉบับที่ 389: 12)

จุดเริ่มต้นของรังนกสามารถสืบย้อนไปได้หลายพันปีตั้งแต่สมัยราชวงศ์ถัง รังนกถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่า มีคำเรียกว่า ‘Guan Yan’ ที่แสดงถึงคุณค่าของรังนก ที่มักใช้มอบเป็นของขวัญให้กับเชื้อพระวงศ์ และข้าราชการระดับสูง นอกจากนี้แพทย์หลวงก็มักนำรังนกมาปรุงเป็น โอสถบำรุงกำลังถวายแด่ องค์จักรพรรดิอีกด้วย ตามแพทย์แผนจีนจัดรังนกมีฤทธิ์ไม่ร้อน ก่อนไปทางเย็น มีฤทธิ์กลางๆ รสหวาน เข้าเส้นลมปราณ ปอด ม้าม ไต มีสรรพคุณทั้งบำรุงพลังและขับระบายความร้อน ก่อนไปทางบำรุงหยินทำให้ภายในไม่แห้ง เกิดความชุ่มชื้น บำรุงพลังไปพร้อมๆ กัน เนื่องจากทางแพทย์แผนจีนใช้การวิเคราะห์ร่างกายของผู้รักษาเป็นสำคัญ เพื่อปรับสมดุลตามอาการที่แสดงออกของแต่ละคน จึงอาจมีการจัดยาและอาหารบำรุงต่างกัน ไปไม่เป็นสูตรตายตัว (Ref: หมอชาวบ้าน ฉบับที่ 389: 14)

รู้จักนกแอ่นกินรัง นกแอ่นกินรังอยู่ในกลุ่มนกแอ่นสวิตต์เลต (Swiftlet) ซึ่งเป็นกลุ่มนกแอ่นที่ทำรังด้วยน้ำลายซึ่งนำรังมากินได้ มีอายุประมาณ 6 - 7 ปี เป็นนกขนาดเล็ก หลังสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ ปีกและหางดำ หางเป็นแฉกเล็กน้อย ขาและเท้าเล็ก เล็บยาวและโค้งงอ นิ้วเท้าทั้งสองเรียงอยู่ด้านหน้าเพื่อใช้สำหรับเกาะเกี่ยวผนังถ้ำหรือขอบรัง นกแอ่นกินรังเป็นนกประจำถิ่นที่มีอยู่เฉพาะในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบตั้งแต่ทางตะวันออกของเทือกเขาหิมาลัย เรื่อยมาทางอ่าวเบงกอล พม่า ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ไปจนถึงฟิลิปปินส์ เป็นนกที่อยู่รวมกันเป็นฝูง มักอาศัยอยู่ตามถ้ำหินปูนบนเกาะกลางทะเล โดยออกหากินตอนกลางวัน เมื่อบินออกจากถ้ำแล้วจะไม่เกาะที่ใดเลยตลอดทั้งวัน จนกว่าจะกลับเข้าถ้ำในเวลากลางคืน

สัมปทานรังนก ประเทศไทยมีระบบสัมปทานรังนกมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการควบคุมปริมาณการเก็บรังนก ซึ่งช่วยอนุรักษ์พันธุ์นกแอ่นกินรังให้อยู่รอดปลอดภัยตลอดมา ปัจจุบันรัฐบาลกำหนดให้เก็บรังนกได้ไม่เกินปีละ 3 ครั้ง ผู้รับสัมปทานจะต้องจัดการเก็บรังให้สอดคล้องกับวงจรชีวิตของนก คือ เก็บรังก่อนที่นกจะวางไข่ โดยเก็บครั้งแรกในเดือนมีนาคม ครั้ง

“รังนกมีประโยชน์หรือไม่” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2557] เข้าถึงจาก

<http://guru.sanook.com/pedia/topic/รังนกมีประโยชน์หรือไม่>

ที่สองในเดือนพฤษภาคม จากนั้นปล่อยให้นักทำรังและวางไข่ จนกระทั่งลูกนกฟักออกมาและเติบโตแล้ว จึงเข้าเก็บรังครั้งสุดท้ายในเดือนสิงหาคม และไม่เข้าไปในถ้ำอีกจนกว่าจะถึงฤดูกาลเก็บรังนกปีต่อไป

ประเภทของรังนก

1. รังแรก – รังนกที่เก็บในช่วงเดือนมีนาคมเป็นรังที่นกที่ทำครั้งแรกในปีนั้นๆ จึงเป็นรังที่สมบูรณ์ที่สุดคือ มีเส้นยาว ขาว สะอาด และมีขนาดใหญ่ ถือเป็นรังที่มีคุณภาพดีที่สุด
2. รังนกกลายเป็นหิน – เมื่อลูกนกเติบโตเต็มที่แล้วนกจะไม่ใช้รังอีก รังนกที่ถูกทิ้งไว้กับผนังถ้ำจะมีแร่ธาตุมาเกาะพอกพูนจนกลายเป็นหิน ทำให้นักเสียพื้นที่ทำรังในฤดูผสมพันธุ์ครั้งใหม่ การเก็บรังนกจึงถือเป็นการช่วยเปิดพื้นที่ให้นักได้ทำรังใหม่ได้สะดวกขึ้นตามวงจรชีวิตในธรรมชาติ
3. รังนกแดง – สีแดงของรังนกแดงไม่ได้เกิดจากเลือดนกปะปนออกมากับน้ำลายตามความเชื่อผิดๆ ของคนบางกลุ่ม แต่เกิดจากออกไซด์ของธาตุเหล็กหรือแร่ธาตุอื่นๆ จากผนังถ้ำที่แทรกซึมเข้ามาผสมผสานกับเนื้อรังนก
4. รังนกเนื้อทอง – รังนกสีทองอร่าม เกิดขึ้นเฉพาะในถ้ำธรรมชาติที่มีลักษณะพิเศษ ท่ามกลางธรรมชาติที่บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งพบเพียงบางถ้ำเท่านั้น จึงเป็นของหายากมีจำนวนจำกัด ถือเป็นรังนกที่มีคุณค่าสูงกว่ารังนกทั่วไป
5. รังนกบ้าน – ปัจจุบันมีการสร้างบ้านให้นักมาทำรังอยู่ในเมืองหรือชุมชนหลายแห่ง รังนกบ้านเหล่านี้จะมีเส้นเล็ก สั้น และคุณภาพหลายประการด้อยกว่ารังนกถ้ำ เนื่องจากไม่มีแร่ธาตุจากถ้ำ และนกที่ทำรังก็ไม่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่จะเอื้ออำนวยให้ผลิตรังที่มีคุณภาพได้
6. รังนกปลอม – เนื่องจากรังนกมีราคาสูง จึงมีคนพยายามลอกเลียนแบบทำสินค้าให้มีรูปร่างคล้ายรังนก ซึ่งอาจทำจากวัสดุสังเคราะห์ เค็ดหนูหนูขาว แป้ง ถั่ว ในปัจจุบันมีผู้ผลิตรังนกปลอมที่ทำจากยางคารายา (Karaya gum) ซึ่งได้จากไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง มีลักษณะคล้ายรังนกจนไม่อาจแยกออกได้ด้วยตาเปล่า แต่ไม่มีคุณค่าสารอาหารใดๆ และหากบริโภคมากอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

ประโยชน์ของรังนก จากความเชื่อในอดีตของชาวจีนที่เชื่อว่ารังนกมีสรรพคุณเป็นยาบำรุง รักษาโรคระบบทางเดินหายใจ ช่วยบำรุงปอด ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงองค์ประกอบของรังนกแล้วพบว่า รังนก มีองค์ประกอบหลักคือไกลโคโปรตีน ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันในร่างกายมนุษย์ โดยช่วยเพิ่มการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่ชื่อ Monocyte ซึ่งทำหน้าที่ช่วยปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคต่างๆ Kong Y.C. et al.(1986) คณะนักวิจัยจาก ประเทศญี่ปุ่น ได้พิสูจน์ และค้นพบกลไกการเสริมภูมิคุ้มกันของรังนก โดยนักวิจัยได้เตรียมตัวอย่างรังนก โดยเลียนแบบกระบวนการผลิต และการย่อยอาหารของมนุษย์ ก่อนจะนำตัวอย่างที่ได้ไปทดสอบประสิทธิภาพ นักวิจัยพบว่ารังนกมีฤทธิ์ยับยั้งการติดเชื้อไวรัส โดยไกลโคโปรตีนที่มีในรังนกจะไป

จับเชื้อไวรัส และยับยั้งการเกิด hemagglutination ที่จำเป็นในการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส จึงช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัส โดยนักวิจัยได้ทดสอบประสิทธิผลดังกล่าว และพบว่ารังนก ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้หลายชนิด ทั้งไวรัสที่มีในคน เป็ด และหมู ท้ายสุดผู้วิจัยได้สรุปผลว่า รังนกเป็นอาหารที่ปลอดภัย และมีประสิทธิผลในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ Guo CT et al.(2006) ต่อเนื่องจากการศึกษาที่พบว่า สารสกัดจากรังนกมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเป็นผลมาจาก O- or N-glycoconjugates การศึกษาในระดับโมเลกุลพบว่า ไกลโคโปรตีนที่ผลิตจากต่อมน้ำลายของนกแอ่นกินรังนี้ มีโครงสร้างคือ N-glycosylation มี 2,3-N-acetylneuraminic acid เป็นส่วนประกอบหลัก เป็นตัวทำให้เกิดผลในการต้านไวรัสดังกล่าวได้ Hirokazu Yagi, et al.(2008)

นอกจากนี้รังนอยังประกอบด้วย Epidermal Growth Factor (EGF) ซึ่งมีองค์ประกอบเหมือนกับ EGF ที่มีอยู่ในคน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์ชั้นนอกสุด และเยื่อต่างๆ Kong et al. (1987) นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า EGF ช่วยกระตุ้นให้เซลล์เม็ดเลือดขาว ชื่อ Leucocyte ที่ซึ่งทำหน้าที่ในการปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคต่างๆ Kong et al. (1989)

- Kong Y.C. et al. Potentiation of mitogenic response by extract of the swiftlets's (Collocalia) nest. *Biochem Intern* 1986;13:521-531
- Hirokazu Yagi, et al. The expression of sialylated high-antennary N-glycans in edible bird's nest. *Carbohydrate Research*. 2008; 343: 1373–1377.
- Guo CT et al. Edible bird's nest extract inhibits influenza virus infection. *Antiviral Res.* 2006 ; 70(3): 140-6.
- 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
- Kong Y.C., Tsao S.W., Song M.E. and Ng M.H. Potentiated of mitogenic response by extracts of the swiftlet's (Apus) nest collected from Huai-Ji. *Acta Zoologica Sinica*. 1989; 35: 429-35

<http://guru.sanook.com/pedia/topic/รังนกมีประโยชน์หรือไม่>