



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ รังนกแท้ แต่คุณค่าแคไหน ★

ตามความเชื่อที่สืบทอดกันมานับพันปีของจีนที่ว่า "รังนก" เป็นสุดยอดอาหารบำรุงร่างกาย มีสรรพคุณสารพัด ทั้งป้องกันโรค บำรุงปอดและทางเดินหายใจ บรรเทาอาการภูมิแพ้ ฯลฯ เป็นของหายากและมีราคาแพง จนชั้นสูงเท่านั้นที่จะมีโอกาสได้ลิ้มรส จนรังนกถูกขนานนามว่า ทองคำขาวแห่งท้องทะเล หรือ คาร์เวียแห่งตะวันออก

รังนกที่เรานำมารับประทานนั้นแท้ที่จริงแล้วก็คือ น้ำลายนกนางแอ่นที่คายออกมาสร้างรังเพื่อวางไข่ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยเคยวิเคราะห์ส่วนประกอบของรังนกแล้วพบว่าประกอบไปด้วยโปรตีน



60.9% แคลเซียม 0.58% โปแตสเซียม 0.03% น้ำ 5.11% ดังนั้นสารอาหารหลักที่ได้จากการบริโภครังนกก็คือโปรตีน

รังนกสำเร็จรูป 1 ขวด ประกอบไปด้วยรังนกเพียง 1% เศษ และน้ำตาลกรวดประมาณ 12% ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจึงควรระวังการรับประทานรังนกสำเร็จรูป ส่วนในแง่ของโภชนาการ รังนก 1 ขวด มีปริมาณโปรตีนเท่ากับถั่วลิสงเพียง 2 เมล็ด และมีสารอาหารน้อยกว่าไข่ไก่ 1 ฟอง หากต้องการโปรตีนให้ได้เท่ากับไข่ไก่ 1 ฟอง ต้องกินรังนกสำเร็จรูปถึง 26 ขวด แต่ราคารังนกกลับแพงลิบล้ำเมื่อเทียบกับสารอาหารที่ได้รับ



อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยว่า การเปรียบเทียบรังนกกับไข่ไก่หรืออาหารอย่างอื่นไม่ถูกต้องนัก เพราะบางคนไม่ได้ต้องการประโยชน์ด้านสารอาหารจากการบริโภครังนกเช่นเดียวกับการบริโภคไข่หรืออาหารอย่างอื่น แต่บริโภครังนกเพื่อต้องการสรรพคุณทางยาในฐานะสมุนไพรตัวหนึ่ง

อันที่จริงแล้ว มีนักวิจัยมากมายพยายามพิสูจน์ความเชื่อ นับพันปีเกี่ยวกับรังนกในด้านสรรพคุณทางยา และวิเคราะห์หาสารออกฤทธิ์ที่คาดว่ามิอยู่ในรังนกเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ แต่จนถึงบัดนี้ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนไหนออกมายืนยันหรือแสดงให้เห็นคุณสมบัติประโยชน์อย่างประจักษ์ชัดว่าบำรุงร่างกายอย่างไร หรือสารใดในรังนกที่มีสรรพคุณดังที่ร่ำลือมานับพันปี งานวิจัยที่ใกล้เคียงที่สุดเห็น

จะเป็นผลการศึกษาที่พบว่าในรังนกมีสารประเภทไกลโคโปรตีนชื่อ N-acetylmuraminic acid หรือ NANA ซึ่งมีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza virus) และแบคทีเรียบางชนิด แต่เป็นเพียงการวิจัยในหลอดทดลองเท่านั้น ยังไม่มีผลการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลองหรือในมนุษย์แต่อย่างใด

อีกประเด็นหนึ่งที่มีงานวิจัยออกมา แต่ไม่ค่อยมีใครนำมากล่าวถึงเพราะไม่เป็นผลดีกับการค้า คือ รังนกก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้ หลายคนคงคุ้นเคยกับอาการแพ้อาหารทะเล เช่น กุ้งหรือปู เพราะมีคนเป็นภูมิแพ้ลักษณะนี้ค่อนข้างมาก แต่ทราบหรือไม่ว่า มีจำนวนผู้แพ้รังนกมากกว่าแพ้อาหารทะเลเสียอีก มากกว่าผู้แพ้ไข่และนมถึง 3 เท่า แล้วยังเป็นอาการแพ้แบบรุนแรง (Angioedema) ซึ่งจะทำให้ร่างกายบวม หลุดลมและปอดบวมจนหายใจไม่ออก เป็นอันตรายถึงชีวิต เพราะฉะนั้นที่บอกว่ารังนกมีสรรพคุณรักษาโรคภูมิแพ้ได้ก็ไม่น่าจะเป็นความจริง



เหตุที่รังนกมีราคาแพงเพราะกว่าจะได้มานั้นยากลำบาก การนำมาขายในฐานะอาหารหรูหราก็เช่นเดียวกับอาหารราคาแพงอื่นๆ เช่น ไขปลาคาร์เวีย กุ้งล็อบสเตอร์ หรือปูอลาสก้า ก็ยอมทำได้ ซึ่งผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อก็ยินดีจ่ายด้วยราคา

สูงลิ่วโดยไม่จำเป็นต้องอ้างสรรพคุณใดๆ เลย แต่การกล่าวอ้างสรรพคุณที่ยังไม่มีการยืนยัน สร้างภาพลักษณ์ว่าเป็นยาบำรุง การสร้างความหวังและความเข้าใจผิดให้ผู้บริโภค นั่นก็คือการโกหกแบบสวยหรูนั่นเอง

