

## ริงนก

● นำเสนอเมื่อ 23 ก.ค. 2551

ริงนก ทำมาจากน้ำตาลของนกนางแอ่นหรือนกอีแอ่น ซึ่งสำรองออกมาแล้วจับตัวแข็งมีรูปร่างคล้ายกับริงนก น้ำตาลของนกนางแอ่นที่สำรองออกมาครั้งแรก จะมีสีขาวบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกกันว่า ริงนกขาว จัดได้ว่าเป็นริงนกที่มีคุณภาพดีที่สุดใน ส่วนน้ำตาลที่นกนางแอ่นสำรองหลังออกมาจากรังแรก จะเวนสักระยะหนึ่ง ไม่ใช่สำรองออกมาจนหมดตามที่เข้าใจ นกนางแอ่นสำรองน้ำตาลเพื่อออกมาสร้างรังนกจนกระทั่งอีกเดือนนั้น ไม่เป็นความจริง ริงนกที่เราเห็นเป็นสีแดงนั้น เกิดจากสนิมในถ้ำที่นกทำรังไว้ได้รับความชื้นสูง สนิมจึงแทรกซึมเข้าไปในรัง โดยเฉพาะรังที่นกสร้างขึ้นในช่วงที่สอง และสาม ซึ่งอยู่ในช่วงฤดูฝน ผิดกับรังแรกที่สร้างขึ้นในฤดูหนาว ประมาณเดือนกุมภาพันธ์

สำหรับในเมืองไทยนั้น เรามีนกนางแอ่นสามชนิดด้วยกัน คือ นกแอ่นกินรัง นกแอ่นกินรังตะโพกขาว และนกแอ่นหางสีเหลืองหรือนกแอ่นรังดำ นกนางแอ่นสองชนิดแรกนั้น จะให้ริงนกสีขาว ส่วนชนิดหลัง จะให้รังสีดำ โดยที่รังจะมีขนนกเป็นสวนผสมด้วย แต่ทั้งสามชนิดนั้นสามารถรับประทานได้

### ประโยชน์ของริงนก

ปัจจุบันนี้อาหารเสริมกลายเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่คนรักสุขภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ทั้งฝุ่นควันในอากาศ หรือสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม อีกทั้งสภาวะเศรษฐกิจอันแสนย่ำแย่ ที่ทำให้ปัญหาเรื่องงาน กลายเป็นปัญหาหนักอก จนแทบไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องอื่น ทำให้หลายคนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพการกินอย่างเพียงพอ อาหารเสริมจึงเป็นทางออกที่สะดวก และมีประโยชน์ สำหรับผู้ห่วงใยสุขภาพได้อย่างดี

นอกจากนี้อาหารเสริมชนิดต่าง ๆ มีวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันปลา ชูปีไคสกัด อีฟิงพริมโรสออยล์ กระเทียมอัดเม็ด วิตามินชนิดเม็ด แครอทสกัด ฯลฯ แล้ว "ริงนกนางแอ่น" ยังเป็นอีกหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่กำลังได้รับความนิยม เพราะช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาไอ ขับเสมหะ ไอเป็นเลือด และยังค้นพบอีกว่า ในคนที่สูบบุหรี่จัด การรับประทานริงนกนางแอ่นเป็นประจำทุกเช้า จะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดอาการไอและช่วยฟอกปอด ได้อีกด้วย

อีกทั้งมีการตรวจสอบสารประกอบในริงนกนางแอ่น ของ Mr. Biddle และ Mr. Belyavin พบว่า ริงนกนางแอ่น สามารถยับยั้งการเกิดเชื้อไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงช่วยให้ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ผ่านการรักษา โดยใช้รังสีพื้นตัวได้เร็วขึ้น

นอกจากนั้นสาร Epidermal Growth Factor ในรังนกนางแอ่น ยังมีคุณค้ำต่อระบบเลือดช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ (Antiaging) และทำให้อายุยืนอีกด้วย

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

รังนกปลอมส่วนใหญ่จะผลิตจากสาร "กัม" (gum) ชนิด "คารายากัม" มีลักษณะเหนียวเหนียวคล้ายวุ้น เมื่อนำไปต้มจะมีรูปลักษณ์คล้ายรังนกแท้มาก เพียงแต่ไม่มีกลิ่นคาวตามธรรมชาติเหมือนรังนกแท้เท่านั้นเอง สารกัมจะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ชนิดที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ ซึ่งแตกต่างจากรังนกแท้อย่างสิ้นเชิง เพราะใน 100 กรัมของรังนกแท้จะให้โปรตีนสูงถึง 54% คาร์โบไฮเดรต 23.3% น้ำ 16.2% และไขมันอีก 0.3% จึงถือได้ว่าเป็นอาหารชั้นสูงเทียบเท่ากับโสม ปลิงทะเล เขากวางอ่อน หรือหูลามเลยก็ว่าได้

ดังนั้น การจ่ายแพงกว่าเพื่อสิ่งที่ดีกว่า จะเป็นเรื่องที่เหมาะสมผลมิใช่หรือ แต่อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า การจะแยกรังนกแท้กับรังนกปลอมด้วยตาเปล่าเป็นเรื่องยากมาก จึงอาจมีผู้จำหน่ายบางรายวางขายรังนกปลอม ดังนั้นควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตหรือจำหน่ายที่เชื่อถือได้ มีหลักแหล่งที่แน่นอนซึ่งหากเป็นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในภาชนะที่ปิดผนึกเรียบร้อย พร้อมจำหน่ายให้ลูกค้าในทันทีนั้น ต้องดูที่ฉลากแสดงรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ เป็นภาษาไทย เช่น ชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต และที่สำคัญคือ มีเครื่องหมาย อย. ซึ่งแสดงว่า สินค้าันั้นได้รับการอนุมัติจากองค์การอาหารและยาว่าเป็นสินค้าที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณบทความดีๆจากนิตยสารใกล้หม้อ ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2541