

ริงนก

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2551

ริงนก ทำมาจากน้ำตาลของนกนางแอ่นหรือนูกอี่แอ่น ซึ่งสารออกออกมาแล้วจับตัวแข็งมีรูปร่างคล้ายกับริงนก น้ำตาลของนกนางแอ่นที่สารออกออกมาครั้งแรก จะมีสีขาวบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกกันว่า ริงนกขาว จัดได้ว่าเป็นริงนกที่มีคุณภาพดีที่สุด ส่วนน้ำตาลที่นกนางแอ่นสารออกหลังจากออกมาครั้งแรก จะวนสักระยะหนึ่ง ไม่ใช่สารออกออกมาจนหมดตามที่เข้าใจ นกนางแอ่นสารออกน้ำตาลเพื่อออกมาสร้างริงนกจนกระทั่งอีกเดือนนั้น ไม่เป็นความจริง ริงนกที่เราเห็นเป็นสีแดงนั้น เกิดจากสนิมในถ้ำที่นกทำรังไว้ได้รับความชื้นสูง สนิมจึงแทรกซึมเข้าไปในรัง โดยเฉพาะรังที่นกสร้างขึ้นในช่วงที่สอง และสาม ซึ่งอยู่ในช่วงฤดูฝน ผิดกับรังแรกที่สร้างขึ้นในฤดูหนาว ประมาณเดือนกุมภาพันธ์

สำหรับในเมืองไทยนั้น เรามีนกนางแอ่นสามชนิดด้วยกัน คือ นกแอ่นกินรัง นกแอ่นกินรังตะโพกขาว และนกแอ่นหางสีเหลี่ยมหรือนกแอ่นรังดำ นกนางแอ่นสองชนิดแรกนั้น จะให้ริงนกสีขาว ส่วนชนิดหลัง จะให้ริงสีดำ โดยที่ริงจะมีขนนกเป็นสวนผสมด้วย แต่ทั้งสามชนิดนั้นสามารถไขรับประทานได้

ประโยชน์ของริงนก

ปัจจุบันนี้อาหารเสริมกลายเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่คนรักสุขภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ทั้งฝุ่นควันในอากาศ หรือสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม อีกทั้งสภาวะเศรษฐกิจอันแสนย่ำแย่ ที่ทำให้ปัญหาเรื่องงาน กลายเป็นปัญหาหนักอก จนแทบไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องอื่น ทำให้หลายคนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพการกินอย่างเพียงพอ อาหารเสริมจึงเป็นทางออกที่สะดวก และมีประโยชน์สำหรับผู้ห่วงใยสุขภาพได้อย่างดี

นอกเหนือจากอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ มีวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันปลา ชูปลั๊กสกัด อีฟนิ่งพริมโรสออยล์ กระจับปี่อัดเม็ด วิตามินชนิดเม็ด แครอทสกัด ฯลฯ แล้ว "ริงนกนางแอ่น" ยังเป็นอีกหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่กำลังได้รับความนิยม เพราะช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อาไอ ขับเสมหะ ไอเป็นเลือด และยังค้นพบอีกว่า ในคนที่สูบบุหรี่จัด การรับประทานริงนกนางแอ่นเป็นประจำทุกเช้า จะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดอาการไอและช่วยฟอกปอดได้อีกด้วย

อีกทั้งมีการตรวจสอบสารประกอบในริงนกนางแอ่น ของ Mr.Biddle และ Mr.Belyavin พบว่า ริงนกนางแอ่น สามารถยับยั้งการเกิดเชื้อไวรัสหวัด 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