

คุณประโยชน์นมแพะตามความเชื่อของผู้บริโภค



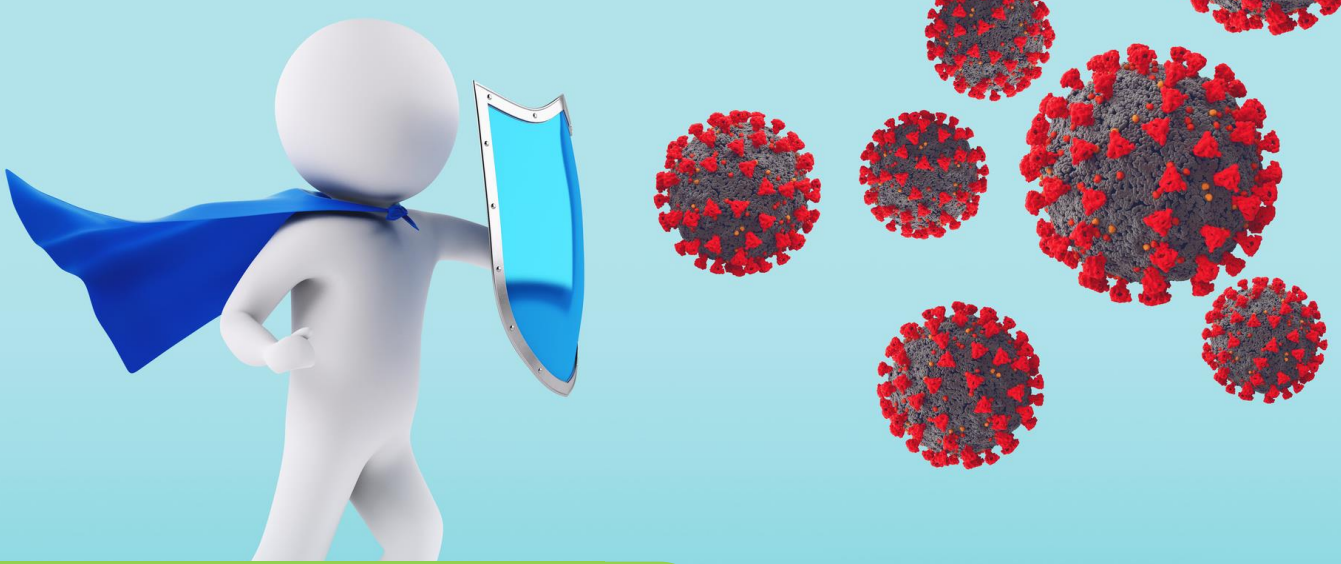
ดีต่อระบบย่อยอาหาร

นมแพะมีไขมันและโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่านมวัว ทำให้ระบบย่อยอาหารดูดซึมไปใช้ได้ง่ายและอาจส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคระบบทางเดินอาหารบางชนิด การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ชิ้นหนึ่งกล่าวถึงคุณประโยชน์ข้อนี้ของนมแพะ โดยให้ลูกหมูที่เพิ่งหย่านมดื่มนมแพะพาสเจอร์ไรส์ที่มีไลโซไซม์ ซึ่งเป็นเอนไซม์ในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่ต้านเชื้อแบคทีเรีย ผลลัพธ์พบว่าลูกหมูมีประสิทธิภาพของระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันจากการติดเชื้อแบคทีเรียอีโคไล (E.Coli) ในลำไส้ อันเป็นต้นเหตุของอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และถ่ายเป็นเลือดโดยยิ่งเป็นนมแพะที่มีเอนไซม์ไลโซไซม์เข้มข้นมากเท่าไรก็ยิ่งให้ผลดีมากเท่านั้น ซึ่งหากในอนาคตมีการพิสูจน์คุณสมบัติข้อนี้ด้วยการให้คนรับประทานโดยตรงและพบว่าได้ผลจริง อาจมีการพัฒนานมแพะที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันและรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรียอีโคไลในลำไส้ได้ โดยเฉพาะกับทารกหรือเด็กเล็กที่เสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากภาวะนี้เป็นพิเศษ



เสริมสร้างพัฒนาการทารก

กล่าวกันว่าการให้ลูกดื่มนมแพะจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูกน้อยโดยเฉพาะพัฒนาการทางสมอง แต่การศึกษาประสิทธิภาพในข้อนี้ของนมแพะยังมีไม่มากนัก มีเพียงงานวิจัยในสัตว์ที่ทดลองกับหนูเพียงหย่านมแม่ โดยแบ่งกลุ่มให้ดื่มนมสำหรับทารกสูตรนมวัวเทียบกับสูตรนมแพะในความเข้มข้นระดับต่างๆ ผลลัพธ์คือหนูที่ได้รับนมแพะมีการเจริญเติบโตของร่างกายและกระดูกรวดเร็วกว่า โดยไม่ส่งผลให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเรียนรู้มากกว่า รวมทั้งมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ทั้งนี้ ยังจำเป็นต้องมีผลศึกษาที่ชัดเจนมากขึ้นว่านมแพะจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ส่งผลดีต่อพัฒนาการของเด็กจริงหรือไม่



ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

มีการแนะนำว่านมแพะอาจส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ที่เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ แต่นมแพะจะเป็นตัวเลือกที่ดีต่อการป้องกันหรือรักษาโรคนี้หรือไม่ ยังต้องมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมอีกมาก เพราะงานวิจัยในปัจจุบันยังมีน้อยและไม่ได้ศึกษากับคน โดยตรง มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่น่าจะเป็นแนวทางการศึกษาขั้นต่อไปในอนาคต ชี้ว่านมแพะอาจมีส่วนช่วยระบบภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อภายนอกและลดการเกิดสารก่อภูมิแพ้ ทั้งในด้านแรกที่ร่างกายเผชิญสารก่อภูมิแพ้ และเมื่อร่างกายผลิตแอนติบอดีออกมาหลังจดจำสารก่อภูมิแพื่อดังกล่าวได้ ซึ่งประสิทธิภาพข้อนี้จะช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ต่อสู้กับอาการแพ้ได้ดียิ่งขึ้น

ลดระดับคอเลสเตอรอล



มีการอ้างว่านมแพะมีไขมันต่ำกว่านมวัวและมีกรดไขมันดีบางชนิดที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ซึ่งแพะบางสายพันธุ์อาจให้นมที่มีไขมันต่ำกว่านมวัวจริง แต่อีกหลายสายพันธุ์มีไขมันสูงกว่านมวัว การดื่มนมแพะโดยคาดหวังสรรพคุณด้านนี้จึงอาจให้ผลลัพธ์ตรงกันข้าม เนื่องจากการได้รับไขมันอิ่มตัวปริมาณสูงจากอาหารนั้นเป็นตัวการสำคัญที่ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น อันจะนำไปสู่โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงภาวะอ้วนในที่สุด

องค์ประกอบของนมแพะเมื่อเทียบกับนมชนิดอื่นๆ ขนาด 100 กรัม
(ส่วนประกอบของนมแต่ละชนิดอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ สายพันธุ์ ฤดูกาล และอาหารที่ได้รับ)

องค์ประกอบ	นมแพะ (Whole Milk)	นมวัว (Whole Milk)	นมแม่ (Breast Milk)	นมถั่วเหลือง (ไม่เติมน้ำตาล)	นมแกะ
ไขมัน (กรัม)	3.7	3.9	4.1	1.6	5.8
ไนโตรเจน (กรัม)	0.49	0.52	0.20	0.42	0.85
โปรตีน (กรัม)	3.1	3.3	1.3	2.4	5.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	4.4	4.5	7.2	0.5	5.1
แลคโตส (กรัม)	4.4	4.5	7.2	0	5.1
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	2.4	2.5	1.8	0.2	3.6
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (กรัม)	1.0	1.0	1.6	0.3	1.5
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (กรัม)	0.2	0.1	0.5	1.1	0.3
โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	11	14	16	0	12
โซเดียม (มิลลิกรัม)	2	42	15	32	44
โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	170	155	58	74	120
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	100	118	34	13	170
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	13	11	3	15	18
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	90	93	15	48	150
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.12	0.03	0.07	0.43	150
คอปเปอร์ (มิลลิกรัม)	0.03	พบปริมาณน้อย	0.04	0.09	0.10
ซิงค์ (มิลลิกรัม)	0.5	0.4	0.3	0.3	พบปริมาณน้อย
คลอไรด์ (มิลลิกรัม)	150	89	42	3	82
แมงกานีส (มิลลิกรัม)	พบปริมาณน้อย	พบปริมาณน้อย	พบปริมาณน้อย	0.3	พบปริมาณน้อย
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	-	1	1	4	-
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	-	31	7	1	-
เรตินอล (ไมโครกรัม)	44	33	58	พบปริมาณน้อย	83
แคโรทีน (ไมโครกรัม)	พบปริมาณน้อย	20	24	พบปริมาณน้อย	พบปริมาณน้อย

องค์ประกอบ	นมแพะ (Whole Milk)	นมวัว (Whole Milk)	นมแม่ (Breast Milk)	นมถั่วเหลือง (ไม่เติมน้ำตาล)	นมแกะ
วิตามิน D (ไมโครกรัม)	0.1	พบปริมาณน้อย	พบปริมาณน้อย	0	0.2
วิตามิน E (มิลลิกรัม)	0.03	0.08	0.34	0.32	0.11
ไทอามีน (มิลลิกรัม)	0.03	0.03	0.02	0.06	0.08
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม)	0.04	0.23	0.03	0.05	0.32
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	0.1	0.2	0.2	0.1	0.4
ทริปโตเฟน (มิลลิกรัม)	0.7	0.6	0.5	0.7	1.3
วิตามิน B6 (มิลลิกรัม)	0.06	0.06	0.01	0.03	0.08
วิตามิน B12 (ไมโครกรัม)	0.1	0.9	พบปริมาณน้อย	0	0.6
กรดโฟลิก (ไมโครกรัม)	1	8	5	14	5
กรดแพนโทเทนิค (มิลลิกรัม)	0.41	0.58	0.25	พบปริมาณน้อย	0.45
ไบโอติน (ไมโครกรัม)	3.0	2.5	0.7	1.0	2.5
วิตามิน C (มิลลิกรัม)	1	2	4	0	5
พลังงาน (แคลลอรี/กิโลจูล)	62/260	66/274	69/289	26/108	93/388



อ่านเรื่องอื่น ๆ ได้ที่นี่

เรียบเรียงโดย
คณะกรรมการธุรกิจปศุสัตว์และแปรรูป สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย
ความร่วมมือในโครงการส่งเสริมเกษตรกรผู้เลี้ยงแพะ กลุ่มจังหวัดภาคใต้ฝั่งอันดามัน