

# นม

## ให้กับสุขภาพ

“World  
Milk  
Day”



ไม่เพียงแต่เด็กๆ เท่านั้นที่ต้องการดื่ม “นม” เพื่อสุขภาพ นมให้สารอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย องค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ หรือ FAO (The Food and Agriculture Organization) จึงกำหนดให้วันที่ **1 มิถุนายน** ของทุกปีเป็น “**วันดื่มนมโลก**” (World Milk Day) ด้วยเหตุนี้เอง One Day Off ฉบับเดือนมิถุนายนนี้ จึงขอร่วมรณรงค์เทศกาลวันดื่มนมโลก ด้วยยกย่องผู้อ่านทุกท่านเดินทางไปพักผ่อนหย่อนใจและดื่มนมสดๆ กันถึงแหล่งผลิตนมที่จัดได้ว่าเป็นแหล่งผลิตนมโคแท้ๆ ที่มีคุณภาพมาตรฐานระดับสากล และยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศอีกด้วยค่ะ



## ท่องเที่ยวเชิงเกษตร ในเขตธรรมชาติ

เคยเห็นนมสดวางขายตามมาร์เก็ตต่างๆ มากมาย คำถามคือ นมเหล่านั้นมาได้อย่างไร เราจึงพาทุกท่านมาทัวร์ฟาร์มปศุสัตว์ขนาดใหญ่ เพื่อให้ได้สัมผัสขั้นตอนและกระบวนการผลิตนมอย่างใกล้ชิด เริ่มต้นจากการคัดสรรพันธุ์โคที่ให้น้ำนมกับเรา ซึ่งนับว่ามีความจำเป็นอย่างมาก เพราะแท้จริงแล้วโคนมมีถิ่นกำเนิดมาจากภูมิภาคในเขตหนาว เราจึงจำเป็นต้องปรับปรุงสายพันธุ์ให้เข้ากับสภาพภูมิประเทศในเขตร้อนอย่างประเทศไทย เพื่อให้ได้มาซึ่งสายพันธุ์ที่สามารถให้น้ำนมในปริมาณมากที่เพียงพอ จากนั้นแล้วการให้อาหารและสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ก็เป็นสิ่งสำคัญ โคนมควรได้อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่อิสระตามธรรมชาติในระยะก่อนให้นม หรือที่เรียกว่าการเลี้ยงแบบปล่อยแปลง เพื่อลดความตึงเครียดจากการถูกกักขัง และทำให้โคมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งทำให้ผลผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้น และการเลี้ยงปล่อยแบบชังคอกสำหรับโคที่กำลังจะให้น้ำนมกับเรา โคนมเหล่านี้ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ จึงต้องจัดเตรียมพื้นที่ให้เป็น

สัดส่วนเพื่ออำนวยความสะดวกและรักษาสุขภาพด้วย เพราะคือโคที่มีสุขภาพที่ดีก็ย่อมให้น้ำนมที่มีคุณภาพดีด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ไม่น้อยกว่ากันนั่นคือการควบคุมดูแลด้านอาหารของโคนม ซึ่งต้องให้ความสำคัญอย่างมากและมีการพัฒนาอาหารอย่างต่อเนื่อง การผสมอาหารจำเป็นต้องมีการคำนวณอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการและความต้องการที่แท้จริงของโค เพราะอาหารที่ดีจะส่งผลต่อคุณภาพน้ำนมด้วยนั่นเอง

โคนมที่ใช้รีดนมนี้จะเป็นโคเพศเมียที่มีอายุตั้งแต่ 18 เดือนขึ้นไปและถูกทำให้ตั้งท้องด้วยวิธีการผสมเทียม โดยโคจะได้รับการรีดนมวันละ 3 ครั้งด้วยเครื่องรีดนมที่ทันสมัย ซึ่งน้ำนมดิบที่ได้จะถูกส่งเข้าโรงงานผลิตเพื่อผลิตและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์นมคุณภาพก่อนถูกนำไปจัดจำหน่าย ด้วยขั้นตอนการขนส่งที่เน้นความสะอาดและขั้นตอนการผลิตที่ได้มาตรฐาน เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนมไว้ให้ได้มากที่สุด

# “รีดปั๊บบ...ผลิตปั๊บบ”



ที่นี่เปิดโอกาสให้ผู้มาเยือนทุกท่านได้มีโอกาสได้รีดนมวัวกันแบบถึงเต้าเลยทีเดียว เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์นมคุณภาพคงคุณค่าสารอาหารและความสด จึงมีการจัดระบบการจัดส่งน้ำนมดิบเข้าสู่โรงงานผลิตที่มีระยะทางเพียง 50 เมตร

โรงงานผลิตและแปรรูปผลิตภัณฑ์นมผ่านการรับรองมาตรฐานการผลิตด้วยระบบ ISO 9001 : 2008 GMP และมาตรฐานด้านการจัดการความสะอาดและปลอดภัย (HACCP)



# “Just in Time”

ระบบการควบคุมมาตรฐานคุณภาพสินค้าแบบ “Just in time” ผลิตและจำหน่ายเพียง “วันต่อวัน” เท่านั้น ทำให้ได้นมสดใหม่ สารอาหารครบถ้วน



## พาสเจอร์ไรซ์อย่างไร?

เด็กและผู้ใหญ่  
รับประทานนมแบบไหน  
เหมาะสมที่สุด?



นมสดพาสเจอร์ไรซ์ คือ นมสดแท้คุณภาพสูงที่ผ่านกรรมวิธีที่เรียกว่าพาสเจอร์ไรส์ คือการใช้อุณหภูมิค่าที่ 72 - 73 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15 วินาที เพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดต่อร่างกายมนุษย์ แต่ยังคงรักษาจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ไว้ กระบวนการนี้จะใช้ความร้อนต่ำสุดเพื่อรักษากลิ่นและรสของน้ำนมสดให้คงอยู่ จึงไม่ได้ทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย ดังนั้นแล้ว เมื่อได้ผลิตภัณฑ์นมสดพาสเจอร์ไรซ์จึงจำเป็นต้องเก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่ ที่อุณหภูมิคงที่ที่ 4 องศาเซลเซียส และสามารถเก็บไว้ได้ 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ผลิต โดยอายุการเก็บจะสั้นลงหากเก็บไว้ในอุณหภูมิที่สูงกว่ากำหนด

นมสดพาสเจอร์ไรซ์มีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภท ประเภทแรกคือนมสดพาสเจอร์ไรซ์ธรรมชาติซึ่งไม่มีการแยกไขมันเนยออก ประเภทที่สองคือนมสดพาสเจอร์ไรซ์พร่องมันเนย ซึ่งเป็นนมโคสดแท้ที่มีการแยกไขมันออกไปให้เหลือเพียง 1.5 % แต่ยังคงธาตุน้ำนมอื่นๆ ไว้อย่างครบถ้วน **ดังนั้นแล้ววัยเด็กจึงมีความต้องการนมสดพาสเจอร์ไรซ์ที่แตกต่างจากผู้ใหญ่** วัยเด็กควรดื่มนมสดธรรมชาติ เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และโปรตีนครบถ้วน เนื่องจากเด็กต้องการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนผู้ใหญ่ควรดื่มนมสดพาสเจอร์ไรซ์แบบพร่องมันเนย เพราะมีปริมาณไขมันต่ำ ซึ่งร่างกายสามารถเผาผลาญและนำไปใช้ได้หมดโดยไม่เหลือสะสมไว้ในร่างกาย และที่สำคัญคือสารอาหารก็ยังคงอยู่อย่างครบถ้วนเช่นกัน

## เคยสงสัยหรือไม่ว่า การทานแคลเซียมแคปซูลกับการดื่มนม แบบไหนได้ประโยชน์มากกว่ากัน?

“นม” จัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงที่สุด ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง นมมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุด และยังเป็นแหล่งรวมสารอาหารอื่นๆ อีกจำนวนมากที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่สำคัญอย่างฟอสฟอรัส แต่ประโยชน์ของนมที่เราอาจยังไม่เคยได้ทราบกัน นอกจากนมจะช่วยให้เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงแล้ว การดื่มนมตั้งแต่อายุยังน้อย จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกแตกหักได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้นด้วย เพราะร่างกายเรามีความสามารถในการสะสมแคลเซียม เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นร่างกายมีความสามารถในการสะสมแคลเซียม ได้ 200-400 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวต่อวัน ซึ่งนับเป็นช่วงที่ร่างกายมีความสามารถในการสะสมสูงสุด แต่เมื่อเราก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หลังจากอายุย่างเข้า 30 ปีไปแล้ว ร่างกายมีความสามารถในการสะสมแคลเซียมได้ 0 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวต่อวัน ซึ่งนั่นก็หมายความว่า หลังจากอายุ 30 ปีไปแล้ว ร่างกายจะไม่สะสมแคลเซียมอีกต่อไป เราจึงต้องมีการเติมแคลเซียมให้ร่างกายเพื่อรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลยที่คนในครอบครัวจะต้องหันมาดื่มนม

นม เพราะเมื่อคนเราอายุมากขึ้นก็เท่ากับว่าเราต้องการแคลเซียมในปริมาณที่มากขึ้น มิใช่เพียงในวัยเด็กอย่างที่หลายคนเคยเข้าใจเท่านั้น

เรามักพบผู้สูงอายุบางกลุ่มหันมารับประทานแคลเซียมสังเคราะห์ในรูปแบบของแคปซูลเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน **“คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าการรับประทานแคลเซียมแคปซูล กับการดื่มนม นั้นแตกต่างกันหรือไม่”**

คำตอบคือแตกต่างกัน เพราะแคลเซียมธรรมชาติที่ได้จากนมนั้น ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดีกว่า และดูดซึมเข้าสู่กระดูกชั้นในทำให้กระดูกแข็งแรงแบบถาวร นอกจากนี้ยังสร้างเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ แต่การทานแคลเซียมสังเคราะห์ที่ไม่สามารถสร้างเนื้อเยื่อได้ แคลเซียมแบบแคปซูลจะช่วยเคลือบเพียงผิวกระดูกเท่านั้น หากเล็กรับประทานเมื่อใดแคลเซียมก็จะหลุดล่อนออก นอกจากนี้แล้วยังมีผลวิจัยอื่นๆ ที่พบว่า การดื่มนม ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น สมองทำงานได้ดี เพราะสมองจะหลั่งสารเพื่อลดความตึงเครียดเมื่อร่างกายได้ดูดซึมสารอาหารในนมนมเข้าไปอีกด้วย



กว่าที่พระอาทิตย์จะลับขอบฟ้า แสงแดดจ้าได้นำพาเราท่องเที่ยวไปทั่วฟาร์มปศุสัตว์ ให้เราได้เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของโคนมน้อยใหญ่ ทำให้เราได้รู้ว่า กว่าที่เราจะได้ดื่มน้ำนมสักก่ลอง ต้องผ่านขั้นตอนการผลิตและเลี้ยงดูโคนมมาเป็นอย่างดี มองไปในหุบเขาไกลสุดตาเป็นหุบเขาเว้งกว้างใหญ่ แต่เห็นจะเป็นที่ที่ประทับใจที่สุดสำหรับทริปนี้ พื้นที่กว้างใหญ่ที่เห็นไกลๆ คือพื้นที่สำหรับโคสูงวัยที่ไม่สามารถให้น้ำนมกับเราได้แล้ว โคเหล่านี้ไปไหน?... **“เรามีพื้นที่กว้างพอให้โคสูงวัยเหล่านั้นได้ท่องเที่ยวและหาอาหารด้วยตัวเองหลังหุบเขาด้านหน้าเราดูแลจนกว่าพวกเขาจะเสียชีวิตไป”** คำพูดนี้ทำให้เรารับประทานอาหารเย็นได้อย่างสุขใจ

