



นมมีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย อาทิ ไขมันมีประมาณ 3.20 % ของส่วนประกอบทั้งหมดเป็นแหล่งของพลังงาน และมีกรดไขมันที่จำเป็น คาร์โบไฮเดรตในน้ำนมเป็นน้ำตาลแลคโตส ประมาณ 4.9 % ของส่วนประกอบอย่างอื่น ซึ่งน้ำตาลแลคโตส ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียม และมีความสำคัญต่อการพัฒนาเยื่อหุ้มสมองและเยื่อหุ้มประสาท

โปรตีนในน้ำนม ที่ปริมาณ 3.40% ของส่วนประกอบทั้งหมด มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ แคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่ค่อนข้างสูง ซึ่งทั้งแคลเซียมและฟอสฟอรัสเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ของกระดูกและฟัน โดยเฉพาะในเด็ก หากได้ดื่มนมวันละ 1 – 2 ถ้วย (ประมาณ 240 – 480 ซีซี) จะช่วยให้ร่างกายโดยเฉพาะด้านความสูงจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มนม วิตามินเอสูง ซึ่งช่วยให้เนื้อเยื่อมีการเจริญเติบโต ช่วยในการมองเห็น และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ส่วนวิตามินบี 2 มีมากเช่นกัน ทำหน้าที่กระตุ้นให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติป้องกันโรคปากนกกระจอก

การเก็บรักษา นมพาสเจอร์ไรส์ เมื่อซื้อมาควรเก็บไว้ในตู้เย็นทันที เมื่อเอาออกมาดื่มแล้วเหลือให้รีบเก็บทันที สามารถเก็บได้นานประมาณ 10 วัน ที่อุณหภูมิ 2 – 5 องศาเซลเซียส นับจากวันบรรจุ นมสเตอริไรส์ (กระป๋อง) เก็บได้นานประมาณ 12 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็นแต่ไม่ควรให้โดนแสงแดดโดยตรง นม ยูเอชที ที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ แต่ไม่ควรให้โดนแสงแดดโดยตรง และไม่ควรเก็บซ้อนกันหลายชั้นเกินไป จะสามารถเก็บได้นานประมาณ 6 เดือน ส่วนนมเปรี้ยวนั้น

เก็บได้นานกว่านมประเภทอื่น เพราะมีรสเปรี้ยวจากกรดแลคติกช่วยในการถนอมอาหาร การเก็บรักษาควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บไว้ในตู้เย็น นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรซ์ ถ้าเก็บในอุณหภูมิ 10 – 12 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นานถึง 21 วัน ส่วนนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยู เอช ที เก็บได้ประมาณ 8 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น

การเลือกซื้อ นมสด (Fresh Milk) คือนมสดธรรมดาที่บรรจุในกระป๋อง ซึ่งฉลากระบุว่าเป็นนมโค 100 % นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk) คือน้ำนมที่สกัดแยกมันเนยออกบางส่วนทำให้มีพลังงานต่ำ แต่ยังมีไขมันอยู่ในปริมาณต่ำๆ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไปที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงหรืออ้วน นมขาดมันเนย (Non Fat Milk) คือน้ำนมที่แยกมันเนยออกเกือบหมด เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคบางกลุ่มที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน นมคืนรูป(Recombined Milk) คือนมพร้อมดื่มที่ไม่ได้ทำจากน้ำนมโดยตรง แต่ได้จากการนำนมผงธรรมดาละลายน้ำ นอกจากนี้ผู้ผลิตอาจนำมันเนยมาสกัดแยกออกบางส่วนหรือเกือบหมด เพื่อจำหน่ายแก่ผู้บริโภคในรูปของนมคืนรูปพร่องมันเนยหรือ นมคืนรูปขาดมันเนย นมแปลงไขมัน (Filled Milk) คือนมพร้อมดื่มที่นำเอาไขมันชนิดอื่น อาทิ น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันมะพร้าว ฯลฯ มาผสมแทนมันเนยที่อยู่ในน้ำนม โดยผู้ผลิตอาจแทนเพียงแค่บางส่วน หรือ ทั้งหมด นมปรุงแต่ง (Flavored Milk) คือ การนำนมโค หรือ นมผงมาผ่านกรรมวิธีการผลิตต่างๆ แล้วปรุงแต่งสี กลิ่น รส เข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติ และทำให้มีรสชาติอร่อยมากขึ้น นมเปรี้ยว (Drinking Yoghurt and Yoghurt) คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนมที่หมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรค หรือไม่ทำให้เกิดพิษ ซึ่งอาจเติมวัสดุอื่นที่จำเป็นต่อการกรรรมวิธีการผลิต หรือปรุงแต่ง สี กลิ่น รสด้วยก็ได้ ซึ่งในท้องตลาดมีจำหน่าย 2 รูปแบบ คือ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม และโยเกิร์ต นมข้น (Condensed Milk) มี 2 ชนิด คือ นมข้นจืด คือนมผงขาดมันเนยละลายน้ำในอัตราส่วนที่น้อยกว่าปริมาณน้ำที่มีในนมสดธรรมดา ครั้งหนึ่ง ถ้าเติมไขมันเนยลงไปเรียกว่า นมข้นคืนรูปไม่หวาน ถ้าเติมน้ำมันปาล์มลงไปเรียกว่า นมข้นแปลงไขมันชนิดไม่หวาน มีคุณค่าในแง่โปรตีนและพลังงานใกล้เคียงน้ำนมสดธรรมดา แต่ชนิดที่ใช้น้ำมันปาล์มมีปริมาณกรดไขมันจำเป็นและวิตามินบางชนิดต่ำกว่า จึงไม่สมควรใช้เลี้ยงทารก หรือเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี นมข้นหวาน คือ ผลิตภัณฑ์นมที่ระเหยเอาน้ำบางส่วน หรือละลายนมผงขาดมันเนยผสมกับไขมันเนยหรือไขมันปาล์ม แล้วจึงเติมน้ำตาลลงไปประมาณ 45 % จะเห็นว่านมข้นหวานมีน้ำตาลในปริมาณสูง ทำให้คุณค่าทางโภชนาการโดยเฉพาะโปรตีนจากนมจะต่ำกว่าน้ำนมสดมาก นมข้นหวานจึงไม่เหมาะสำหรับเลี้ยงทารก หรือใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมคุณค่าอาหารเช่นเดียวกับน้ำนมสดธรรมดา

ข้อมูล : โครงการปศุสัตว์น้อยเดือนกัญ ใส่ใจผู้บริโภค กรมปศุสัตว์

เรียบเรียง : พิจารณา สามนจิตติ นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ กลุ่มเผยแพร่และประชาสัมพันธ์