

วารสาร



วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 ปี 2551

เนื่องในสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ

จิตอาสาสร้างชาติ สร้างอนาคต

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ISSN 1685-4829

นมแพะ...อีกทางเลือกของคนรักสุขภาพ

พัลลิตดา บินมะแอะ

อาจารย์สาขาวิชาชีววิทยา

มนุษย์เรารู้จักการดื่มนมแพะมาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ นมแพะเป็นนมชนิดแรกจากสัตว์ที่มนุษย์นำมาบริโภคก่อนน้ำนมจากสัตว์อื่น หลายประเทศในแถบเมดิเตอร์เรเนียนยังคงนิยมดื่มนมแพะกันมาก เพราะเชื่อว่า โปรตีนในนมแพะจะทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานอย่างมีประสิทธิภาพทำให้ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายดีขึ้น ถึงขั้นที่มีการกล่าวขานกันว่า “นมแพะไม่ใช่ยารักษาโรค แต่คนใช้นับพันสามารถพ้นจากอาการป่วยได้เร็วเนื่องจากดื่มนมแพะ” ในปัจจุบันนอกจากการบริโภคในรูปแบบสดแล้ว ผู้บริโภคยังนำนมแพะมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ เช่น โยเกิร์ต เนยแข็ง ไอศกรีม



สารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคนมแพะ

นมแพะขึ้นชื่อว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นเหมือนกับนมแม่ โดยจะเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวและเป็นชนิดสายโซ่แบบสั้น ทำให้กระจายตัวได้ดี ร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายและดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ดี ร่างกายสามารถดูดซึมนมแพะหมดภายใน 20-30 นาที เปรียบเทียบกับการดื่มนมวัว 2 ชั่วโมง การที่สารอาหารในนมแพะถูกย่อยและดูดซึมได้ง่ายนี้ ร่างกายจึงนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

ศ.นพ.อนุวัตร ลิ้มสุวรรณ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี ทำการศึกษาคุณค่าของสารอาหารและสรรพคุณต่างๆ ของนมแพะเทียบกับนมแม่พบว่า นมทั้งสองมีความใกล้เคียงกัน คือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นทั้ง 10 ชนิดเหมือนกัน ซึ่งกรดอะมิโนที่จำเป็นนี้เป็นสารเคมีที่ร่างกายจะเอาไปสร้างโปรตีนในร่างกายเพื่อซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์สารตัวนี้ขึ้นมาเองได้ ต้องรับมาจากอาหารเท่านั้น และจากการศึกษายังพบว่านมแพะมีกรดไขมันพิเศษ คือ คาโรทีน คาร์โรทีน และคาโรทีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของ HDL ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดแดง ไม่ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือเส้นเลือดในสมองตีบ ในวงการแพทย์เริ่มให้ความสนใจกับเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาลำไส้เล็กผิดปกติ กรดไขมันดังกล่าวจะช่วยให้การดูดซึมของสารอาหารได้ดี อีกทั้งสารเลซิทินในนมแพะจะช่วย

ป้องกันการตกตะกอนของคอเลสเตอรอล โรคนี้ถูกน้ำดี และช่วยสลายการสะสมคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดด้วย นอกจากนี้จะมีสารอาหารที่ใกล้เคียงกับนมแม่แล้ว นมแพะยังมีสรรพคุณใกล้เคียงกับนมแม่หลายอย่าง ที่สำคัญคือ ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกว่าในนมแพะมีเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Platelet Activating Acetyl Hydrolase สามารถสลายสารก่อภูมิแพ้ก่อนให้เกิดอาการแพ้ จึงทำให้คนที่แพ้นมชนิดอื่นๆ สามารถดื่มนมแพะได้โดยไม่ต้องเผชิญกับอาการแพ้ ลักษณะของโปรตีนในนมแพะ เมื่อทำปฏิกิริยาในกระเพาะอาหารจะเกิดเป็นก้อน Curd ที่นิ่มกว่านมวัว จึงทำให้นมแพะย่อยง่ายและรวดเร็วเช่นเดียวกับนมแม่

นอกจากนี้ นมแพะยังมีประโยชน์ที่โดดเด่นก็คือ นมแพะมีขนาดโครงสร้างของกรดไขมันที่มีขนาดเล็ก จึงถูกย่อยด้วยน้ำย่อยได้ง่ายกว่านมวัวถึง 6 เท่า ร่างกายจึงนำไปใช้ประโยชน์ได้เร็วและเต็มที่ อีกทั้งในนมแพะยังมีคุณค่าทางอาหารยังเทียบเท่ากับนมแม่มากที่สุด มีแร่ธาตุแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 12 โฟลทสเซียม ทองแดง เซเลเนียม มากกว่าในน้ำนมชนิดอื่นๆ ดังตารางที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบคุณสมบัติของนมแพะที่ดื่กว่านมวัว ดังตารางที่ 2 พบว่า นมแพะมีคุณสมบัติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นค่าของกรด-ด่างที่เหมาะสม จึงช่วยลดการปวดเสียดจากโรคกระเพาะ มีกรดไขมันชนิดพิเศษ คาโรทีน คาร์โรทีน และคาโรทีน ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดแดง ตลอดจนมีส่วนประกอบของโปรตีนชนิดพิเศษที่ใกล้เคียงกับนมแม่ที่ดื่กว่านมวัวอีกด้วย

ตารางที่ 1 ข้อมูลเปรียบเทียบเชิงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมชนิดต่างๆ

คุณค่าทางโภชนาการ	น้ำนมชนิดต่างๆ				
	น้ำนมแพะ	น้ำนมแกะ	น้ำนมโค	น้ำนมกระบือ	น้ำนมคน
วิตามินเอ (หน่วยสากล)	2,074	313.3	1,560	1,669	1,898
วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.07	0.07	0.64	0.25	0.10
วิตามินบี 12 (มิลลิกรัม/กรัม)	0.0006	0.0006	0.0042	0.0004	0.003
วิตามินดี (มิลลิกรัม/ลิตร)	23.7	-	-	-	-
โปรตีน (ร้อยละ)	3.7	5.1	2.8	3.7	1.5
ขนาดของเม็ดไขมัน (ไมโครมิลลิกรัม)	3.49	3.30	4.55	5.92	-
น้ำตาลแล็กโทส (ร้อยละ)	5.0	4.8	4.6	4.8	6.5
ไขมัน (ร้อยละ)	4.8	12.6	4.8	6.5	3.6
ไบโอติน (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.036	0.004	0.031	0.13	0.002
กรดโฟลิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.0024	-	0.0028	0.15	0.002
กรดแอสคอร์บิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	15.0	1.97	21.1	25.4	43.0
กรดนิโคตินิก (มิลลิกรัม/กรัม)	1.87	0.51	0.94	1.71	1.47
โทอามีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.40	-	0.44	0.50	0.16
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม/ลิตร)	1.84	0.40	1.75	1.07	0.36
โคลีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	150	-	121	-	90

ที่มา (http://www.tistr-foodprocess.net/dairy/other__dairy__article1.htm)

ตารางที่ 2 คุณสมบัติของนมแพะและนมวัว

คุณสมบัติของนมที่ดี	นมแพะ	นมวัว
1. มีค่าของกรด-ด่างที่เหมาะสม จึงช่วยลดการปวดเสียดจากโรคระเพาะ	/	-
2. มีส่วนประกอบของโปรตีนชนิดพิเศษที่ใกล้เคียงกับนมแม่	/	-
3. มีกรดไขมันชนิดพิเศษ คาโรทีนิก คาพริลิก และคาพริก ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดแดง	/	-
4. มีวิตามิน A ซึ่งช่วยบำรุงสายตา	/	/
5. เป็นแหล่งของวิตามิน B2 ซึ่งช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม	/	/
6. อุดมด้วยแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน	/	/

ที่มา (www.sirichaigoatmilk.com)

คุณประโยชน์จากนมแพะ



1. กลไกการบำบัดโรคของนมแพะ ไขมันในนมแพะที่มีบทบาทต่อระบบภูมิคุ้มกัน คือ กรดไขมันจำเป็นซึ่งได้แก่ กรดไขมันลิโนเลอิก ซึ่งในนมแพะมีสูงถึง 0.95 กรัม/100 กรัม และ กรดไขมันจำเป็น แอลฟาไลโนเลอิก (กลุ่มโอเมก้า 3 ซึ่งในนมแพะมี อยู่ประมาณ 0.03 กรัม/ 100 กรัม) ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นตัวเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังมี กรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโซ่สั้นและ

กลาง ซึ่งถือว่าเป็นกรดไขมันหลักที่มีประโยชน์ต่อผู้บริโภค ได้แก่ คาโรทีนิก, คาพริลิก และคาพริก ซึ่งมีอยู่ในนมแพะรวมถึง 0.46 กรัม/100 กรัม อย่างไรก็ตาม ไขมันในนมแพะยังเป็นตัวลำเลียงวิตามินที่มีส่วนเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ และอี เป็นต้น ตลอดจนโปรตีนในนมแพะโดยรวม ช่วยในการผลิตและรักษาปริมาณเซลล์เม็ดเลือดขาวให้คงที่และช่วยให้เม็ดเลือดขาวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย จะมีการหลั่งสารแอนตี้ฮิสตามีนออกมา ส่งผลเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเกิดภูมิแพ้ในร่างกาย โปรตีนนมโดยเฉพาะ ซัลเตอีน เป็นองค์ประกอบสำคัญของกลูตาไทโอน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน มีรายงานพบว่า การแบ่งเซลล์และประสิทธิภาพในการดักจับสิ่งแปลกปลอมของเม็ดเลือดขาวลิมโฟไซด์ จะมีประสิทธิภาพลดลงเมื่อเซลล์ขาดสารกลูตาไทโอน ดังนั้นเพื่อเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะคนที่เป็ภูมิแพ้ ควรดื่มนมแพะประจำ ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพของ

ระบบภูมิคุ้มกันมากขึ้น นอกจากนี้ นมแพะยังมีกรดไขมันชนิดพิเศษที่วงการแพทย์ให้ความสนใจว่ามีส่วนช่วยยับยั้งการสร้างคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และยังช่วยสลายนิ่วในถุงน้ำดีได้อีกด้วย

2. วิตามินและเกลือแร่ในนมแพะมีส่วนช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

วิตามินที่พบในนมแพะ ได้แก่

วิตามินเอ ในนมแพะต่างจากวิตามินนมในโคซึ่งอยู่ในรูปของเบตาแคโรทีน แต่ในนมแพะจะอยู่ในรูปของวิตามินเอ โดยตรง ซึ่งจะช่วยให้การทำงานของเซลล์ที่ดักจับเชื้อโรค ที่เข้าสู่ร่างกายและยังทำหน้าที่เป็นด่านป้องกันเชื้อโรคในส่วนเยื่อบุผนังปาก ปอด และ ลำไส้ ฯลฯ

วิตามินบี6 ช่วยเซลล์เม็ดเลือดขาวสร้างแอนติบอดี

วิตามินซี ป้องกันเซลล์เม็ดเลือดนิวโทรฟิลซึ่งทำหน้าที่ดักจับเชื้อแบคทีเรียและช่วยกำจัดอนุภาคอิสระในร่างกาย หรือสิ่งสกปรกที่เกิดจากสภาพแวดล้อม สารเคมี และควันทูฟรี

วิตามินดี ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้กระดูกแข็งแรงและกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้

วิตามินอี ช่วยเพิ่มการสร้างแอนติบอดีช่วยสร้างเสริมการทำงานของทีเซลล์ ซึ่งทำหน้าที่หลักในการป้องกันการติดเชื้อร่วมกับบีเซลล์ นอกจากนี้วิตามินอี ยังเป็นวิตามินที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและยังช่วยปรับสมดุลของน้ำและไขมันในชั้นผิวหนังและรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังให้สดใสเรียบเนียนอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายสามารถทนต่อรังสี UV ในแสงแดดได้ดีขึ้น

ส่วนเกลือแร่ที่พบในนมแพะ ได้แก่

แคลเซียม มีฤทธิ์ในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ด้วย โดยแคลเซียมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวกับลิ้มโพไซต์ในการจับเกาะ

สิ่งแปลกปลอม เพิ่มการหลั่งสารในตัวกลางปฏิกิริยาการสร้างภูมิคุ้มกัน

ซีลีเนียม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์ที่ทำหน้าที่ภูมิคุ้มกัน

สังกะสี ช่วยสร้างและเสริมการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว นิวโทรฟิล และเซลล์ดักจับรวมทั้งป้องกันเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายโดยการลดไซโตไคท์ ซึ่งควบคุมการบวมอักเสบและสร้างบีและทีเซลล์ให้แก่ร่างกาย

3. นมแพะทุกหยด ลดภูมิแพ้ เรื่องของนมแพะกับโรคภูมิแพ้มักจะเป็นเรื่องที่พูดถึงกันอยู่เสมอ การดื่มนมแพะเป็นประจำอย่างต่อเนื่องส่งผลให้โรคภูมิแพ้บรรเทาและหายในที่สุด

4. ลดปัญหาเรื่องไขมัน และลดอันตรายของการมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ป้องกันได้ด้วยนมแพะ เมื่อร่างกายมีระดับคอเลสเตอรอลสูงเกินความต้องการ ไม่ว่าจะเกิดจากการที่ร่างกายสร้างขึ้นจากตับหรือได้รับจากอาหาร ปริมาณคอเลสเตอรอลส่วนเกินจะไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือดและมีแนวโน้มที่จะเกาะกับผนังเส้นเลือด เมื่อมากขึ้นจะทำให้เส้นเลือดมีขนาดเล็กลง ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดน้อยลง โดยเฉพาะเส้นเลือดหัวใจซึ่งเรียกว่า Atherosclerosis มีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจหรือเส้นเลือดในสมองแตกได้ หรืออาจเกิดจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ หรือเป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคไต โรคตับ โรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษา โรคต่อมไทรอยด์ทำงานได้น้อย เป็นต้น และไม่ว่าคอเลสเตอรอลในเลือดจะสูงจากสาเหตุใดก็ตาม ก็สามารถดูแลสุขภาพให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งได้เหมือนกัน โอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดสูง ร่างกายปกติระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 150-250 mg/dl ส่วนระดับของไตรกลีเซอไรด์จะอยู่ระหว่าง 35-160 mg/dl ซึ่งหากผลการตรวจสอระดับคอเลสเตอรอลสูง

มักจะพบระดับของไตรกลีเซอไรด์สูงตาม ด้วยปัจจัยเสี่ยงต่อผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ผู้ที่สูบบุหรี่และผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจสูง ในนมแพะมีอนุของไขมันและโปรตีนขนาดเล็กและกระจายตัวได้ดี จึงไม่ต้องไปย่อยให้แตกเป็นอนุขนาดเล็กอีก ซึ่งจะทำให้เกิดเอนไซม์ที่เรียกว่า แซนทินออกซิเดส (Xanthine oxidase) ที่เป็นสาเหตุให้คอเลสเตอรอลตกตะกอนที่หลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดแคบลงและช่วยสลายการสะสม คอเลสเตอรอลในหลอดเลือดด้วย

5. ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้นม โดยอาการแพ้นมวัว เกิดจากร่างกายต่อต้านสารโปรตีนที่มีอยู่ในนมวัว โดยเฉพาะเคซีน (Casein) และเบต้าแลคโตโกลบูลิน (β -Lactoglobulin) และ แอลฟาแลคตาบูมิน (α -Lactalbumin) จึงมีอาการท้องเสียหลังดื่มนมวัว จากผลการศึกษามากมายพบว่า ในนมแพะมีเอนไซม์ชนิดหนึ่งซึ่งเรียก Platelet Activating Acetyl Hydrolase ซึ่งสามารถสลายสารก่อภูมิแพ้ก่อนให้เกิดการแพ้ จึงทำให้เด็กที่แพ้นมชนิดอื่นๆ สามารถดื่มนมแพะได้โดยไม่ต้องเผชิญกับอาการแพ้

6. ดูดซึมได้เร็วและย่อยได้ง่าย ในนมแพะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวและเป็นกรดไขมันจำเป็นชนิดห่วงโซ่สั้น ทำให้น้ำย่อยสามารถแทรกซึมเข้าไปช่วยย่อยสลายได้อย่างทั่วถึงและรวดเร็ว นมแพะจึงย่อยง่ายและร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีเหมือนนมแม่ และยังช่วยลดการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย จึงเหมาะสำหรับเด็กที่มีปัญหาในการย่อย เด็กที่ดื่มนมแพะจะไม่มีปัญหาอาเจียนหลังการดื่มนม นอกจากนี้ ลักษณะของโปรตีนในนมแพะ เมื่อทำปฏิกิริยาในกระเพาะอาหารจะเกิดเป็นก้อน Curd ที่นุ่มกว่านมวัว จึงทำให้นมแพะย่อยง่ายและรวดเร็วเช่นเดียวกับนมแม่

ผลิตภัณฑ์จากนมแพะ

นมแพะที่จำหน่ายในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นนมพร้อมดื่มที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ มักบรรจุในถุงพลาสติก หรือขวดที่ทำด้วยแก้วหรือพลาสติก แต่นมแพะสามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้อีกด้วย เช่น โยเกิร์ต เนยแข็ง ไอศกรีม เป็นต้น นอกเหนือจากการบริโภคในรูปแบบสดพร้อมดื่ม

1. ครีม (Cream)

นมแพะเป็นนมที่มีเม็ดไขมันเล็กและกระจายตัวดีกว่านมโค ดังนั้นการปล่อยให้ไขมันลอยตัวแยกเป็นครีมจึงใช้เวลานานกว่า การแยกครีมนมแพะจึงทำได้ยากกว่านมโค อย่างไรก็ตามวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้แยกครีมของนมแพะมีลักษณะเหมือนกับนมวัว

2. เนยเหลว (Butter)

เนยเหลวได้มาจากการแยกครีมออกจากนํานมก่อน แล้วจึงนำมาปั่นด้วยเครื่องปั่นให้ได้เนยเหลวออกมา ขณะปั่นเนยต้องมีการเติมน้ำที่ละน้อย เพื่อให้ไขมันจับตัวเป็นก้อน เมื่อไขมันจับกันเป็นเม็ดได้ขนาดตามที่ต้องการแล้วให้ล้างด้วยน้ำแล้วจึงทำให้เป็นก้อนตามลักษณะที่ต้องการ เก็บไว้ในที่เย็นอย่างน้อย 12 ชั่วโมง

3. ไอศกรีม (Ice - cream)

ไอศกรีมนมแพะมีรสชาติอร่อยมาก เป็นการแปรรูปนมแพะให้ได้ราคาสูงขึ้นวิธีหนึ่งวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้มีลักษณะเหมือนกับการทำไอศกรีมทั่วไป

4. โยเกิร์ต (Yoghurt)

เป็นผลิตภัณฑ์นมหมักชนิดหนึ่ง ที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ทำโดยนํานมแพะ แล้วทำการฆ่าเชื้อโดยวิธีการพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurization) หรือการทำไร้เชื้อ (Sterilization) จากนั้นหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์ หรือเชื้อบางชนิดที่พบตามธรรมชาติ ซึ่งที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย (ชนิดที่พบได้ในทางเดิน

อาหารของคน) ลงไป และทิ้งไว้ให้เกิดการหมัก ทำให้เกิดรสเปรี้ยว และมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในปริมาณสูง ประมาณหมื่นล้านตัวต่อกรัม เพื่อหวังผลต่อสุขภาพ แล้วนำโยเกิร์ตที่ได้ทำให้เย็นและบรรจุในภาชนะที่ปราศจากเชื้อ คุณค่าของโยเกิร์ตมาจากส่วนผสมที่เรียกว่า จุลินทรีย์โยเกิร์ตนั่นเอง เชื้อเหล่านี้ เป็นเชื้อแบคทีเรียที่คงยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งในปัจจุบันการผลิตโยเกิร์ตนิยมใช้เชื้อผสมระหว่าง *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* และ *Streptococcus thermophilus* ในอัตราส่วนที่เท่ากัน

แต่ถึงแม้ว่านมแพะคุณภาพดีจะมีมากมาย มีผลิตภัณฑ์ที่สามารถเลือกบริโภคได้หลากหลาย แต่ถ้าบริโภคไม่ถูกวิธี ก็อาจได้รับอันตรายจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ปะปนอยู่ในน้ำนม ซึ่งเชื่อกันว่าอาจมาจากตัวแพะให้นมโดยตรงเนื่องจากเป็นโรค หรือจากการปฏิบัติต่อน้ำนมภายหลังการรีดไม่ถูกต้อง ดังนั้นการบริโภคน้ำนมแพะให้ปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูงสุด ควรเลือกดื่มน้ำนมแพะที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้วเท่านั้น เพราะความร้อนจากกระบวนการพาสเจอร์ไรส์น้ำนมอย่างถูกวิธี จะทำให้เชื้อโรคที่เกิดจากสัตว์ให้นมที่เป็นพาหะถูกทำลายโดยสิ้นเชิง และยังคงคุณค่าทางอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อความปลอดภัยสูงสุด

