

## น้ำผึ้งมีประโยชน์อย่างไร?..>>>

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2552



### อยากรู้จริงน้ำผึ้งมีประโยชน์อย่างไร

งั้นตามมาดูกันเลย

คลิกฟังเพลง..>>><http://charyen.com/jukebox/play.php?id=5180>

น้ำผึ้งได้รับการยอมรับมาตั้งแต่สมัยโบราณว่า เป็นสุดยอดแห่งอาหารบำรุงร่างกาย ที่มีส่วนประกอบของกลูโคสที่ร่างกายมนุษย์ดูดซึมไปใช้ได้ทันที ความรู้ทางชีววิทยาของผึ้ง ทำให้บทบาทและความสำคัญของผึ้งที่มีต่อมนุษย์เพิ่มมากขึ้น น้ำผึ้งยังคงเป็นอาหารบริสุทธิ์จากธรรมชาติที่ชนทุกชาติทุกภาษานิยมรับประทาน



น้ำผึ้งจากผึ้งเลี้ยงกับผึ้งป่าล้วนแต่เป็นน้ำผึ้งที่ได้มาจากต่อมน้ำหวานของช่อดอกไม้ทั้งนั้น แต่จะผิดกันตรงตามความสะอาดถูกหลักอนามัย คือผึ้งเลี้ยงได้ใช้เทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ เขามาช่วย เราจึงมีเครื่องสลัดน้ำผึ้งให้ได้น้ำผึ้งบริสุทธิ์ ผึ้งเลี้ยงจึงได้น้ำผึ้งใสสะอาด ส่วนผึ้งป่าจะมีสีขุ่น แต่มีคุณค่าเท่า ๆ กัน ขอแต่ให้น้ำผึ้งใดมาจากต่อมน้ำหวานของช่อดอกไม้

# ประโยชน์ทางโภชนาการ

น้ำผึ้งเป็นน้ำหวานที่ได้จากดอกไม้ในธรรมชาติเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ได้พลังงานสูง  
เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ผู้ป่วยระยะพักฟื้น นักกีฬา ฯลฯ  
ทั้งนี้เนื่องจากน้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลย่อยง่ายถึง 70% เช่นน้ำตาล เลวูโลส มอลโทรส  
ซึ่งเป็นน้ำตาลบริสุทธิ์ และปราศจากเชื้อโรคเพราะจุลินทรีย์ไม่อาจอาศัยอยู่ในน้ำผึ้งได้  
นอกจากนี้ยังมีโปรตีน แร่ธาตุ กรด และส่วนประกอบอื่น ๆ

- ช่วยคลายความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียจากการตรากตรำทำงานหนัก เล่นกีฬา  
อดนอน หรือดื่มสุรา
- ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น
- ช่วยระงับประสาท อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ แก้กะตือ กล้ามเนื้อกระตุก
- ลดกรดในกระเพาะช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก
- ผู้ป่วยด้วยพิษสุรา ดื่มเป็นประจำจะป้องกันตับแข็ง  
เพราะน้ำผึ้งช่วยให้ตับทำลายพิษอัลกอฮอล์ได้เร็ว และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- แก่เด็กปัสสาวะรดที่นอน
- แก่ความดันโลหิตสูง



แหล่งที่มา [www.thailanna.co.th](http://www.thailanna.co.th)



## วิธีทดสอบน้ำผึ้งแท้แบบโบราณ

- หยดน้ำผึ้งลงบนกระดาษขาวนยาสูบ ถ้าเป็นน้ำผึ้งจริงจะจับกันเป็นก้อนไม่ดูฉาบ  
ถ้าเป็นน้ำผึ้งเทียมจะดูฉาบน้ำหมดทำให้จุดไฟไม่ติด
- หยดลงในน้ำ ถ้าน้ำผึ้งแท้จะรวมกันอยู่ได้แก้ว แต่ถ้าน้ำผึ้งเทียมน้ำจะละลายกระจายไม่รวมตัวกัน