

หน้า: 1

ตอบกระทู้ ส่งกระทู้ ส่งฟิวพ + เพิ่มเข้ากระทู้โปร

ผู้เขียน **กระทู้: 'น้ำผึ้ง' กับสุขภาพ และความงาม (อ่าน 82 ครั้ง)**



ad2y2012

หน้าใหม่

คะแนนสะสม: 315 แต้ม
ความคิดเห็น: 60

'น้ำผึ้ง' กับสุขภาพ และความงาม
 « เมื่อ: 8 ธ.ค. 15, 14:06 น »
 Like Siri Lippmann, Songrak Anan and 1,281,123 others like this.

แบ่งปันกระทู้นี้ให้เพื่อนคุณอ่านไหมคะ?

0 + Tweet + ส่งให้เพื่อน

+ Share

แฮช  **แฮชความรู้สึก**
#ShareCokeTH

หวานเป็นลม ขมเป็นยา อาจจะเป็นคำคุณู ที่เราถูกปลูกฝังกันมาตั้งแต่เด็กๆ แต่วันนี้ เรื่องหวานๆ อาจจะได้เป็นแคลม หากแต่มีประโยชน์มากมายอย่างที่เรอาจจะไม่เคยทราบกันมาก่อนเลย เรื่องหวานๆ ของน้ำผึ้งคะน้ำผึ้ง จัดได้ว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงาน เนื่องจากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก โดยหากเรานำปริมาณน้ำ และความชื้นออกแล้ว ก็จะพบว่า ร้อยละ 95-99 ของน้ำผึ้ง คือน้ำตาลชนิดต่าง ๆ นั้นเองคะ ทั้งน้ำตาลที่อยู่ในรูปของฟรุกโทส และกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปสร้างพลังงานได้ทันที การดื่มน้ำผึ้ง จึงเป็นการเพิ่มความสดชื่นและให้พลังงานในขณะที่ยังร่างกายอ่อนล้า หรืออ่อนเพลียได้อย่างรวดเร็ว

แต่ประโยชน์ของน้ำผึ้ง ไม่ได้มีเพียงแคการให้พลังงานจากน้ำตาลหรอกคะ เพราะน้ำผึ้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้ง ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม โซเดียม แมงกานีส สังกะสี เหล็ก และ ทองแดง โดยมีปริมาณแร่ธาตุต่างๆ อยู่ประมาณ 0.17% ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสมต่อร่างกายเป็นอย่างมาก จึงเป็นทางเลือกที่เราอาจจะใช้น้ำผึ้ง เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลได้เป็นอย่างดีเลยละคะ เพราะนอกจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้แล้ว รสชาติและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของน้ำผึ้ง ยังเป็นส่วนที่ไม่สามารถทดแทนได้โดยน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการการผลิต และการฟอกขาวเลยละคะ

คุณค่าของน้ำผึ้ง นอกจากในส่วนของแร่ธาตุแล้ว ยังรวมถึงวิตามินที่อยู่ในน้ำผึ้ง ทั้งวิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 หรือที่อาจจะเรียกว่าเป็นกลุ่มวิตามินบีคอมเพล็กซ์ รวมถึงมีกรดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย ซึ่งรวมถึงกรดกลูโคนิก ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

เอาละค่ะ ได้ทราบถึงข้อดีของน้ำผึ้งกับสุขภาพกันไปพอสมควรแล้ว แต่จะบอกว่า ยังไม่หมดนะค่ะ กับคุณค่าของน้ำผึ้งหยดน้อยๆ เพราะนอกเหนือจากประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการแล้ว น้ำผึ้ง ยังมีคุณสมบัติดีๆ ในด้านความงามอีกหลายอย่างเลยมาดูกันค่ะ ว่ามีอะไรบ้างอย่างแรกที่ทำได้ง่ายๆ เลย สำหรับสาวๆ ที่มีปัญหาเรื่องสิวอักเสบ ให้นำน้ำผึ้งมาแต้มที่สิว ทิ้งไว้ 10-15 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด น้ำผึ้งมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรียค่ะ ค่อยๆ แต้มเป็นประจำ ไม่นานสิวที่อักเสบจะเริ่มยุบ โดยไม่ทิ้งร่องรอยไว้ให้กลุ่มใจอีกด้วย เป็นการแก้ปัญหาสิวแบบธรรมชาติที่ไม่ต้องใช่ยาหรือสารเคมี โดยน้ำผึ้งยังสามารถช่วยลดริ้วรอยของแผลเป็นให้จางลง รักษาแผลสด ให้บาดแผลหายเร็วขึ้น จากคุณสมบัติที่สามารถเปลี่ยนให้เป็นไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์แบบอ่อนๆ ที่จะช่วยสมานรักษาแผลให้หายเร็วขึ้นค่ะ

ด้วยความที่น้ำผึ้งอุดมไปด้วยอาหารผิวหลากหลายชนิด จึงมักจะถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการดูแลผิวพรรณ และเส้นผมกันอีกด้วย โดยในสูตรการทำมาส์กหน้าหลายๆ สูตร ก็มักจะมีน้ำผึ้งเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกัน และ ผลิตภัณฑ์ลดริ้วรอยของแบรนด์ดัง หลายๆ แบรนด์ ก็มักจะมีส่วนผสมของน้ำผึ้งจากคุณสมบัติของสารแอนติออกซิแดนทในน้ำผึ้งที่ช่วยลดการเกิดริ้วรอยได้เป็นอย่างดี

สำหรับสาวๆ ที่อยากจะมีสูตรการดูแลเส้นผมแบบโฮมเมด ไร้อาหารเคมี ก็สามารถนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา เทลงไปในน้ำอุ่น 4 ถ้วย และนำมะนาวอีก 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ใช้ส่วนผสมขโถมลงบนเส้นผมหลังการสระ แล้วนวดให้ทั่ว โดยไม่ต้องล้างออก ปล่อยให้เส้นผมแห้งตามธรรมชาติ ก็จะมีรู้สึกได้ถึงสภาพผมที่ดีขึ้น ทั้งนุ่ม และมีน้ำหนักมากขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่ง อาจใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา นำไปนวดเส้นผมให้ทั่ว ทิ้งไว้ 20-30 นาทีแล้วล้างออก ก็ให้ผลดีไม่แพ้กันค่ะ

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้ เพื่อให้ริมฝีปากเนียนนุ่มขึ้น โดยผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา บีบมะนาวเล็กน้อย แล้วผสมให้ละลายจนเข้ากัน นำมาทาที่ริมฝีปาก และถูเบา ๆ ก่อนทิ้งไว้ซักพัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำ ก็จะช่วยให้ริมฝีปากชุ่มชื้น และนุ่มนวลได้ค่ะ

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้บำรุงเล็บ โดยใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา ทาลงบนเล็บทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วล้างออก หรือจะนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา มาผสมกับน้ำแร่อุ่นๆ ในสัดส่วนเดียวกัน แล้วนำสำลีชุบ มาวางไว้รอบๆ ดวงตา ประมาณ 10-15 นาที ทำอย่างนี้ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยลดรอยหมองคล้ำรอบดวงตาได้อีกด้วยละค่ะ

เป็นอย่างไรกันบ้าง กับสรรพคุณของน้ำผึ้งในแบบที่เชื่อว่าหลายๆ คนนึกไม่ถึงกันเลยทีเดียว อย่าลืมนำไปใช้กันนะค่ะ แล้ววันนี้ เรื่องหวานๆ โดยเฉพาะน้ำผึ้ง จะไม่ได้เป็นแค่ลมอีกต่อไปแล้วละค่ะ