

WAVE



น้ำผึ้ง สารพัดประโยชน์



หวานเป็นลม ขมเป็นยา อาจจะเป็นคำคุณศัพท์ที่เราถูกปลูกฝังกันมาตั้งแต่เด็กๆ แต่วันนี้เรื่องหวานๆ อาจจะไม่ได้อีกต่อไป หากแต่มีประโยชน์มากมายอย่างที่เรากลับจะไม่เคยทราบกันมาก่อนเลย น้ำผึ้งจัดได้ว่าเป็นอาหารที่ไร้สิ่งเจือปน เนื่องจากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก โดยพายุเรณูน้ำปริมาณน้ำและควาเ็นออกแล้วก็จะพบว่าร้อยละ 95-99 ของน้ำผึ้งคือน้ำตาลชนิดต่างๆ ทั้งน้ำตาลที่อยู่ในรูปของฟรุกโทสและกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปสร้างพลังงานได้ทันที การดื่มน้ำผึ้งจึงเป็นการเพิ่มความสดชื่นและให้พลังงานในคนที่ร่างกายอ่อนล้าหรืออ่อนเพลียได้อย่างรวดเร็ว

แต่ประโยชน์ของน้ำผึ้งไม่ได้มีเพียงแค่การให้พลังงานจากน้ำตาล เพราะน้ำผึ้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม โซเดียม แมงกานีส สังกะสี เหล็ก และทองแดง โดยมีปริมาณแร่ธาตุต่างๆ อยู่ประมาณ 0.17% ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสมต่อร่างกายเป็นอย่างมาก จึงเป็นทางเลือกที่เราอาจจะใช้น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลได้เป็นอย่างดี นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้แล้ว รสชาติและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของน้ำผึ้งยังเป็นส่วนที่ไม่สามารถทดแทนได้โดยน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการผลิตและการฟอกขาว

คุณค่าของน้ำผึ้งนอกจากในส่วนของแร่ธาตุแล้ว ยังรวมถึงวิตามินที่อยู่ในน้ำผึ้ง ทั้งวิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 หรือที่อาจจะเรียกว่าเป็นกลุ่มวิตามินบีคอมเพล็กซ์ รวมถึงมีกรดที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย ซึ่งรวมถึงกรดกลูโคโนิก ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว ทราบถึงคุณค่าของน้ำผึ้งกับสุขภาพกันไปพอสมควรแล้ว แต่นอกเหนือจากประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการแล้ว น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติๆ ในด้านความงามอีกหลายอย่างเลยทีเดียว

อย่างแรกที่ทำกันได้ง่ายๆ สำหรับสาว ๆ ที่มีปัญหาเรื่องสิวอักเสบ ให้นำน้ำผึ้งมาแต้มที่สิวจึงไว้ 10-15 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด น้ำผึ้งมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ค่อยๆ แต้มเป็นประจำ ไม่นานสิวกที่อักเสบจะเริ่มยุบ โดยไม่ต้องพึ่งรอยโรยให้ท้อใจ เป็นการแก้ปัญหาสิวแบบธรรมชาติที่ไม่ต้องใช้ยาหรือสารเคมี โดยน้ำผึ้งยังสามารถช่วยลดริ้วรอยของแผลเป็นให้จางลง รักษาแผลสด ให้บาดแผลหายเร็วขึ้น จากคุณสมบัติที่สามารถเปลี่ยนไขมันในผิวที่อุดตันให้แห้งกรังได้แบบอ่อนๆ ที่จะช่วยสมานรักษาแผลให้หายเร็วขึ้น

ด้วยความที่น้ำผึ้งอุดมไปด้วยอาหารผิวหลากหลายชนิด จึงมักจะถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการดูแลผิวพรรณและเส้นผม โดยในสูตรการทำมาส์กหน้าหลายๆ สูตร ก็มักจะมีน้ำผึ้งเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกัน และผลิตภัณฑ์ลดริ้วรอยของแบรนด์ดังหลาย ๆ แบรนด์ก็มักจะมีส่วนผสมของน้ำผึ้งจากคุณสมบัติของสารแอนติออกซิแดนท์ในน้ำผึ้งที่ช่วยลดการเกิดริ้วรอยได้เช่นกัน

สำหรับสาว ๆ ที่อยากจะมีสูตรดูแลเส้นผมแบบโฮมเมด ไร้สารเคมี ก็สามารถนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา เทลงไปในน้ำอุ่น 4 ถ้วย และน้ำมันงาอีก 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ให้ส่วนผสมที่ผสมกันแล้วผ่านการสะเด็ดน้ำให้ทั่วโดยไม่ต้องล้างออก ปล่อยให้

เส้นผมแห้งตามธรรมชาติก็จะรู้สึกได้ถึงสุขภาพผมที่ดีขึ้น ทั้งนุ่มและมีน้ำหนักมากขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งอาจใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา นำไปนวดเส้นผมให้ทั่ว ทั้งไว้ 20-30 นาที แล้วล้างออก ก็ให้ผลดีไม่แพ้กัน

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมผิวปากเนียนนุ่มขึ้น โดยผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา บิมน้ำมันเมล็ดพืช แล้วผสมให้ละลายจนเข้ากัน นำมาทาที่ริมฝีปากและดูเบา ๆ ก่อนที่จะใช้ลิปสติก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำก็จะช่วยเสริมผิวปากชุ่มชื้นและนุ่มนวล นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้บำรุงเล็บ โดยใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา ทาลงบนเล็บทิ้งไว้ 5-10 นาทีแล้วล้างออก หรือจะนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชามาผสมกับน้ำร้อน ๆ ในสัดส่วนเดียวกัน แล้วนำสำลีชุบมาวางไว้บนๆ วางตาประมาณ 10-15 นาที ทำอย่างนี้ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยให้เล็บอ่อนนุ่มงอกลีบรอบดวงตาได้อีกด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้างกับสรรพคุณของน้ำผึ้งในรูปแบบที่เชื่อว่าหลาย ๆ คนนึกไม่ถึงกันเลยทีเดียวอย่าลืมนำไปใช้กันนะจ๊ะ แล้วเรื่องหวานๆ โดยเฉพาะน้ำผึ้งจะได้เป็นเคล็ดลับต่อไป

ข้อมูลจาก Life Center