

หวาน 'น้ำผึ้ง' กลิ่นคุณค่า



น้ำผึ้งมาขี้



เกศกนก สุกแดง

●ตongนึกถึงความหอมหวานสีทองใสภาพของ "น้ำผึ้ง" คงปรากฏขึ้นมาในความคิด เพราะความหวานละมุนนอกจากจะหอมหวานชวนดื่มด่ำแล้ว ยังมีสรรพคุณมากมาย นับเป็นสิ่งอัศจรรย์ที่ธรรมชาติสรรค์สร้างขึ้น ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารบำบัด

เกศกนก สุกแดง นักวิชาการโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช จึงขอแนะนำวิธีการใช้น้ำผึ้งให้เกิดประโยชน์สูงสุดมาบอกต่อกัน

นักวิชาการโภชนาการ เกศกนก เล่าว่า ปัจจุบันมนุษย์ใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน เลือกแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ที่สุดสำหรับร่างกาย จึงมีอาหารเสริมต่างๆ มากมายเกิดขึ้น เพื่อมาเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่หากจะมองให้ลึกถึงความต้องการของร่างกายจริงๆ เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 3 มื้อ ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดต่อร่างกายแล้ว แต่ด้วยภาวะสังคมที่เร่งรีบ อาจทำให้

ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน "อาหารบำบัด" จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มาช่วยเติมเต็ม

"น้ำผึ้งเป็นสารที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล และมีสรรพคุณทางยาที่ได้จากน้ำหวานของดอกไม้ ประกอบด้วย น้ำตาลซูโครส กลูโคส ซึ่งจะสร้างและปล่อยเอนไซม์ที่ชื่อว่าอินเวอร์เทส ลงไปในน้ำหวานที่เก็บมาจากดอกไม้ ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนโครงสร้างทางกายภาพ

และโครงสร้างทางเคมีของน้ำหวานจากดอกไม้ นอกจากนี้ในน้ำผึ้งยังประกอบไปด้วยวิตามินบี วิตามินซี แคลเซียม และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยบำรุงสุขภาพ และมีสารที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายด้วย" เกศกนกกล่าว

พร้อมกับบอกด้วยว่า สรรพคุณของน้ำผึ้งจะมีคุณสมบัติมากมายจนน่าอัศจรรย์ใจ แต่หลาย ๆ คนอาจเกิดปัญหาว่าจะดื่มมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร บางคนเลือกกินเพียวๆ ซึ่งไม่ควรที่จะกินเปล่าๆ เพราะในน้ำผึ้งจะมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 1.6 เท่า จะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าก่อให้เกิดประโยชน์ จึงควรนำมาเจือจางผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม จะทำให้ได้คุณค่าที่ดีที่สุด และยังช่วยเพิ่มรสชาติอีกด้วย