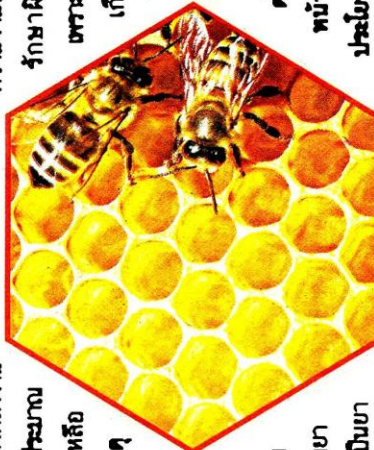


ฉบับที่ 23,929 วันอาทิตย์ที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2558 หน้า 4

กรรมสิทธิ์ระแวงว่า นอกจากนั้นในต่างประเทศ ยังไม่น่าจะมีความช่วยเหลือในเรื่องของการที่ออกซ์ ต่ำได้ด้วยการใช้น้ำผึ้ง 3 ชนิดมาผสมน้ำผึ้ง สาธุ และน้ำผึ้งผสมกันแล้วดื่ม หรือสูตรที่ออกซ์ต่ำได้คือคนไทยนิยม คือ การนำน้ำผึ้งมาผสมโยเกิร์ต น้ำมะนาวสด และนมสดจะช่วยให้ได้รสชาติที่อร่อย กลมกล่อมกว่าแอมได้ประโยชน์มากกว่ามาก หากดื่มในตอนที่เข้าจะทำให้รู้สึกสดชื่น ต้นตัว ในการทำจากนมสดคอกทั้งวัน และช่วยขจัดของ เสียระหว่างวันด้วย

อย่างไรก็ตามข้อควรระวังคือ ในน้ำ ผึ้งมีน้ำตาลสูงถึง 70-80 เปอร์เซ็นต์ หากเรา

การรักษามาดแล เพราะในน้ำผึ้งมีการดโม การขับขี้แมลงที่เรียก กระตุ้นเมื่อเยื่อทำให้แผล บิดตัวเร็ว ที่สำคัญยังมีสรรพคุณทางด้าน ความงามอีก คือช่วยในการ รักษาผิวแห้ง ปากแห้ง เพราะน้ำผึ้งช่วยในการกัก เก็บความชุ่มชื้นได้ดี จึงมักนำมาเป็น ส่วนผสมของ เครื่องสำอางชนิด ต่าง ๆ สำหรับใน หน้าที่ของน้ำผึ้งจะมี ประโยชน์มากในเรื่องของ



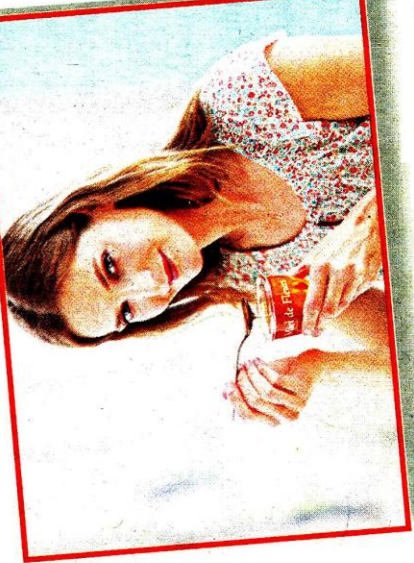
ในน้ำผึ้งที่โดดเด่น คือ น้ำตาลชนิดต่าง ๆ ประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ กลูโคส ฟรุก โทส ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่ร่างกาย สามารถดูดซึมไปสร้างพลังงาน ได้ทันที นอกนั้นมีน้ำตาลประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือ เป็นการคและแร่ธาตุ ต่าง ๆ ได้แก่ แคล เซียม ธาตุเหล็ก วิ ตามินบี 1, 2, 5, 6 และ 12 สำหรับ น้ำผึ้งสรรพคุณทางยา ที่นิยมใช้กัน คือใช้เพียวา



ในหน้าที่ของน้ำผึ้งคนคงกำลังมองหา เครื่องดื่มคลายร้อนกับยกใหญ่ เพื่อใช้ร่างกาย ได้กระปรี้กระเปร่ากับลมร้อนได้อย่างสนุก สบาย เพราะยิ่งอากาศร้อนยิ่งเสียเหงื่อมาก ส่งผลให้ร่างกายกระหายน้ำมากกว่าปกติ ที่ สำคัญเราอาจรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ทำให้หน้าที่ของน้ำผึ้งเป็นเรื่องง่าย แต่ถ้ เราผู้จักรวรรพคุณของ "น้ำผึ้ง" แล้วละก็

ดื่ม'น้ำผึ้ง'มากคุณประโยชน์ช่วยคลายร้อน

รับประทานมากเกินไป จะกลายเป็นไขมันสะสมใน ร่างกายซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ แขนงอื่น ดังนั้นปริมาณที่ ควรรับประทานต่อกับ คือ 20 กรัม และข้อควรระวัง อีกข้อหนึ่งคืออย่าดื่มแก้หทัย รวดสูง ในตลาดจึงมี การเจือจางด้วยการนำ น้ำตาลหรือสารเคมี



ต่าง ๆ มาผสมจึงกลายเป็นน้ำผึ้งปลอมที่ควร หลีกเลี่ยง ดังนั้นควรเลือกซื้อน้ำผึ้งจากแหล่ง ที่เชื่อถือได้เพื่อสุขภาพที่ดีกว่านะจ๊ะ.

Miss Goodlife

ระมาชอ่อน ๆ ส่วนมากนิยมใช้ใน เด็ก เพราะฟรุกโตสที่ตกค้างอยู่ใน ลำไส้จะช่วยให้ลำไส้เข้ามาในลำไส้ และกระตุ้นให้เกิดการขับถ่าย นอกจากนี้ช่วยในเรื่อง ของการนอนหลับเยื่อ น้ำมาผสมกับนมหรือ น้ำอุ่นจะช่วยให้การ กระตุ้น สารสื่อ ประสาทชื่อ "เซโร โทนิน" ทำให้รู้สึก สงบ ลดภาวะ อ่อนเพลีย จึงทำให้ นอนหลับสนิท และ ช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอ



รับรองว่าดื่มเป็นประจำสร้างความสดชื่น ทั้งที่กินได้แบบคนๆ โดย พญ.ธวิศา พานิช แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์ สุขภาพคันทันทีวิศวะวิศวกรรม ได้ความรู้ว่า "น้ำผึ้ง" มีชั้น ตอนการผลิตมาจากน้ำหวานของดอกไม้ผ่าน กระบวนการสร้างโดยเอนไซม์ในร่างกายนของตัว ผึ้ง แล้วนำมาสร้างรังและ เป็นอาหารของตัวอ่อน แปลบอบว่าต้องมีสารอาหารที่มีประโยชน์ มากมายที่ได้มา จากอาหาร



ขบวนการผลิตอาหาร