



น้ำผึ้ง

รู้ใช้ให้ปลอดภัย

■ ลักษณะโดยน วมคักคั

น้ำผึ้ง เป็นผลผลิตของน้ำหวาน จากดอกไม้ และจากแหล่งน้ำหวาน อื่นๆ ที่ผึ้งนำมาเก็บสะสมไว้ และ ผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทาง เคมี และกายภาพบางประการ แล้ว สะสมไว้ในรังผึ้ง สรรพคุณของน้ำผึ้ง ได้ถูก กล่าวถึงมาตั้งแต่ยุคโบราณ โดยปรากฏหลักฐาน ที่ทำให้ทราบว่า มนุษย์รู้จักน้ำผึ้งมาตั้งแต่ก่อน คริสต์ศักราช 7,000 ปี และเชื่อกันว่า น้ำผึ้งเป็น อาหารที่ให้ความหวานที่เก่าแก่ที่สุด

ในคัมภีร์ไบเบิล และพระไตรปิฎกของ พุทธศาสนา ก็เอ่ยถึงน้ำผึ้งตอนที่พระพุทธเจ้า ประทับในป่านอกเมือง และมีลิงมาถวายน้ำผึ้ง พร้อมกับรวงผึ้ง ชาวกรีกจะดื่มน้ำผึ้ง ก่อนลง แข่งขันกีฬาโอลิมปิกเพราะเชื่อว่าน้ำผึ้งช่วยขจัด

ความเมื่อยล้าได้ ขณะที่แพทย์ชาวอียิปต์โบราณ ใช้ น้ำผึ้งช่วยสมานแผลในการผ่าตัด เพื่อฆ่าเชื้อ โรค ก่อนที่จะรู้จักกับแบคทีเรียเสียด้วยซ้ำ

จวบจนปัจจุบัน เราก็ได้ทราบถึงคุณสมบัติ ของน้ำผึ้งในการป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อ โรคเนื่องจากน้ำผึ้งมีความเข้มข้นมีแรงดูดซึ่มสูง (osmotic pressure) จึงดูดซึ่มน้ำจากเซลล์ จุลินทรีย์ต่างๆ ออกมาหมด ทำให้เชื้อโรคตายได้ นอกจากนี้การที่น้ำผึ้งสามารถละลายน้ำได้ง่ายจึง นำมาใช้เป็นยาสมานแผลได้อย่างดีเยี่ยม

น้ำผึ้งที่ดีควรมีลักษณะขุ่นหนืด ซึ่งแสดง ว่ามีน้ำน้อย มีกลิ่นหอมขของน้ำผึ้ง และดอกไม้ ตามแหล่งที่ได้มา ไม่มีฟองอันเนื่องมาจากการ

บูด สะอาดไม่มีไขผึ้งหรือตัวผึ้งปน สี มีสีเหลืองอ่อนๆ ถึงสีน้ำตาล สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการกิน น้ำผึ้ง สามารถพิสูจน์ได้ง่ายๆ จากการดูลักษณะ ตมกลืน และชิม แต่ถ้าไม่คุ้นเคยก็เป็นการยาก นอกจากจะใช้การวินิจฉัย โดยการตรวจสอบ ทางห้องปฏิบัติการ

แต่ในปัจจุบันน้ำผึ้งยังมีราคาค่อนข้างสูง เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำตาล จึงทำให้มีการปน ปลอมน้ำผึ้งขึ้นโดยการนำน้ำเชื่อมมาแต่งกลิ่น และเติมกลืน และเติมเบแซเพื่อให้อูชัน หรือน้ำ น้ำเชื่อมมาย่อยให้มีส่วนประกอบคล้ายน้ำผึ้ง แล้วแต่งกลิ่น

น้ำผึ้งแท้ที่ได้จากรังผึ้งที่สร้างจากธรรมชาติ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ มากที่สุด คือมีปริมาณร้อยละ 79 ซึ่งมีปริมาณ น้ำตาล 'ฟรักโทส' มากกว่าน้ำตาล 'กลูโคส' เล็ก น้อย ทำให้น้ำผึ้งไม่ตกผลึก และมีรสหวานกว่า น้ำตาลชนิดอื่นๆ

นอกจากนี้ในน้ำผึ้งยังมีน้ำเป็นส่วนประกอบ ไม่เกินร้อยละ 20, กรดร้อยละ 0.5 ทำให้น้ำผึ้งมีรสเปรี้ยวเล็กน้อย โดยกรดที่พบมาก คือ กรดกลู โคนิก, แร่ธาตุร้อยละ 0.5 ได้แก่ แคลเซียม แมกนี เซียม โบรตัสเซียม ฟอสฟอรัส โดยน้ำผึ้งที่มีสีเข้ม จะมีปริมาณแร่ธาตุสูงกว่าน้ำผึ้งที่มีสีอ่อน, วิตามิน เช่น ไรโบเฟลวิน, ไนอะซิน เป็นต้น

สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวง สาธารณสุข ระบุว่า น้ำผึ้งให้พลังงานและความ อบอุ่นแก่ร่างกาย บำรุงกล้ามเนื้อให้แข็งแรง บำรุงประสาทและสมองให้สดชื่นแจ่มใส เหมาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กอ่อน คนสูงอายุ ผู้ที่

ทำงานหนัก ตลอดจนผู้ป่วยในระยะพักฟื้นด้วยโรคต่างๆ กิน 1/2-1 ช้อนโต๊ะ ตอนเช้า และก่อนนอนทุกคืน

สำหรับผู้ที่ยอดนอนเคร่งเครียดทำงานหนักอ่อนเพลีย ไม่มีแรงใช้น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำผลไม้ดื่ม จะทำให้สดชื่นมีเรี่ยวแรง และแจ่มใส แต่ถ้าต้องการกินเป็นยาอายุวัฒนะ ที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงจิตใจแจ่มใส ควรกิน 1/2-1 ช้อนโต๊ะเวลาเช้าและก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน

ผู้ที่มีปัญหาท้องอืดเพื่ออาหารไม่ย่อย ใช้น้ำขิงต้มให้เข้มข้น ประมาณครึ่งถ้วย (เพื่อความสะดวกจะใช้ผงขิงแห้งชงน้ำร้อนแทนก็ได้) ใส่เกลือเล็กน้อยผสมน้ำผึ้ง 1/2-1 ช้อนโต๊ะ กินวันละ 3 เวลาหลังอาหาร แต่ถ้าเป็นน้ำผึ้งแท้ใหม่ไม่ค่างปี จะมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ จะแก้อาการท้องผูกในเด็กและคนชราได้เป็นอย่างดี ขนาดที่ใช้ผู้ใหญ่ 1 ช้อนโต๊ะก่อนนอน เด็กลดลงตามส่วน

ถ้ามีอาการไอ หลอดลมอักเสบ มีเสมหะ ใช้กระเทียม 1-2 กลีบตำให้แหลกละเอียด น้ำมะนาว 1/4 ลูก เกลือเล็กน้อย พิมเสน หรือการบูร 2-3 เกร็ด น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะผสมเข้าด้วยกันกินวันละ 3 เวลา เด็กที่บัสสาวะรดที่นอน ให้กินน้ำผึ้ง 6 ช้อนชาไม่ต้องผสมน้ำก่อนเข้านอนเป็นประจำ จนอาการหาย

กรณีถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกหรือถูกท่อไอเสียของรถ ใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดชุบน้ำผึ้งแล้วปิดทับบนแผลไว้ จะช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนได้อย่างดี เปลี่ยนผ้าพันแผลทุก 12 หรือ 24 ชั่วโมงต่อครั้ง บาดแผลจะหายไป

อย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าน้ำผึ้งจะมีคุณค่าต่อสุขภาพมากขนาดไหน แต่ก็ไม่แนะนำให้ใช้น้ำผึ้งเลี้ยงทารกหรือเด็กเล็กๆ เนื่องจากในน้ำผึ้งจะมีเชื้อโรคบางชนิด ที่อาจก่อให้เกิดอาการท้องร่วงท้องเสียในเด็กทารก ผู้ซึ่งร่างกายยังขาดภูมิคุ้มกัน

ในปัจจุบันพบว่า เด็กเป็นโรคอาหารเป็นพิษมากขึ้น ส่วนหนึ่งพบว่าเกิดจากน้ำผึ้ง โดยน้ำผึ้งบางชนิดมีละอองสปอร์ของเชื้อ Clostridium botulinum จากการที่ลำไส้ของทารกยังไม่แข็งแรงเต็มที่ จึงไม่มีแบคทีเรียในลำไส้ที่ป้องกัน และต่อสู้กับละอองสปอร์ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ แต่เด็กที่โตกว่านี้ และผู้ใหญ่ จะไม่มีปัญหา

อาการเริ่มแรกของโรคอาหารเป็นพิษคือเด็กจะท้องผูก ร้องไห้เบาๆ ไม่มีแรง หน้าตาเฉยเมย ไม่มีชีวิตชีวา พลิกศีรษะอย่างเชื่องช้า หายใจสะดุด ทำให้มีอาการคล้ายเป็นอัมพาตไปได้อย่างรวดเร็ว ส่วนมากต้องเข้ารักษาในหออคนใช้หนัก และอยู่รักษาในโรงพยาบาล 5 สัปดาห์โดยเฉลี่ย

นอกจากนี้ ในน้ำผึ้งมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากถึงร้อยละ 80 จึงมีรสหวาน ให้ความสดชื่นดี เพราะน้ำตาลให้พลังงานต่อจากนั้นก็รู้สึกอ่อนเพลีย เป็นลม ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ซึ่งเป็นอาการของน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง พอนานวันไปในที่สุดก็จะรุนแรงกลายเป็นเบาหวานในที่สุด

น้ำผึ้งจะเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะ ก็ต่อเมื่อรู้จักใช้อย่างถูกต้อง และรู้จักแบ่งแยกระหว่างน้ำผึ้งแท้ที่คุณภาพดีกับน้ำผึ้งปลอมจากน้ำตาลทราย ไม่เช่นนั้นความหวานของน้ำผึ้ง ก็อาจกลายเป็นยาพิษ ที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพของผู้ที่รับประทานเข้าไป