

น้ำผึ้ง : สารความหวานที่มากคุณค่า

น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานชนิดแรกที่มีมนุษย์ใช้เป็นอาหาร ก่อนน้ำตาลหรือสารให้ความหวานชนิดอื่น ๆ นอกจากนี้ยังถูกนำไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วนมากที่สุดชนิดหนึ่ง ได้แก่ วิตามิน ซึ่งปริมาณวิตามินในน้ำผึ้งแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับที่มาของเกสรดอกไม้ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบร้อยละ 80-85 เช่น น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวคือ กลูโคสและฟรุกโทส ซึ่งสิ่งมีชีวิตส่วนใหญ่จะใช้น้ำตาลกลุ่มนี้สร้างพลังงานให้กับร่างกาย นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลโมเลกุลคู่ คือ มอลโทส ซูโครสและแล็กโทส และน้ำตาลที่มีโมเลกุลซับซ้อน เช่น เดกซ์โทรส ซึ่งสารตัวนี้เป็นส่วนที่ทำให้ชุ่มคอ และให้ความชุ่มชื้นแก่เยื่อเมือกต่าง ๆ นอกจากนี้ในน้ำผึ้งยังมีเอนไซม์ที่สำคัญที่สุดคือ เอนไซม์อินเวอร์เทส ซึ่งทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลซูโครสในน้ำหวานของดอกไม้ เป็นน้ำตาลกลูโคสและฟรุกโทส และเอนไซม์กลูโคออกซิเดส จะทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลซูโครสเป็นกรดกลูโคนิก

มีงานวิจัยในหลายประเทศยืนยันว่าน้ำผึ้งมีฤทธิ์ทางยาด้วย อันได้แก่ 1. มีฤทธิ์ต้านจุลชีพเนื่องจากความเข้มข้นของน้ำผึ้ง จะมีแรงดันออสโมซิสสูงจากเซลล์เชื้อโรค ทำให้เชื้อโรคหยุดการเจริญและตาย

นอกจากนี้สภาพความเป็นกรดและสารบางชนิด เช่น ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ ก็สามารถฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ 2. รักษาบาดแผล อดอาหารอักเสบและเร่งการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ จึงมีการใช้น้ำผึ้งในการสมานแผลชนิดต่าง ๆ เช่น แผลสด แผลดอง แผลผ่าตัด ผิ แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลเว็ริงต่าง ๆ เป็นต้น 3. บำรุงร่างกายชนิดกีฬา เป็นแหล่งพลังงานที่ดีของนักกีฬา ทั้งก่อนเล่น ขณะเล่นและหลังเล่นกีฬา 4. มีคุณค่าทางด้านความงาม ในการนำมาบำรุงผิวพรรณหรือผสมในเครื่องสำอางชนิดต่าง ๆ เนื่องจากคุณสมบัติที่น้ำผึ้งต่อต้านแบคทีเรีย มีสารให้ความชุ่มชื้นที่ทำให้ผิวพรรณอ่อนนุ่มและใช้เป็นการต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมสร้างเซลล์ใหม่ให้แก่ผิวหนังด้วย

แม้ว่าน้ำผึ้งจะมีประโยชน์และคุณค่ามากก็ตาม แต่ก็มีข้อควรระวังในการใช้น้ำผึ้งสำหรับบุคคลบางคนที่มีความผิดปกติของตับอ่อนนี้ คนที่เป็นโรคเบาหวานและคนที่มีความอดอาหารไม่ย่อยหรืออาเจียนบ่อย ๆ นอกจากนี้ในบางครั้งน้ำผึ้งอาจจะได้มาจากน้ำหวานของเกสรดอกไม้ที่เป็นพิษ ดังนั้นก่อนซื้อน้ำผึ้งที่พบเข้าควรตรวจสอบถึงที่มาของน้ำผึ้งให้ละเอียดด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยที่อาจเกิดขึ้นได้

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AJINOMOTO

<http://www.ajinomoto.co.th>