

'น้ำผึ้ง'บรรเทาอาการไอและช่วยให้หลับง่าย

หากจะพูดเรื่องของน้ำผึ้งคงไม่มีวันจบสิ้นเพราะมีคุณค่าสารพัดประโยชน์เหลือเกิน จนทุกวันนี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับน้ำผึ้งออกมาอยู่เรื่อย ๆ เช่น วิจัยพบว่าน้ำผึ้งแท้สามารถบรรเทาอาการไอจากหวัดได้ดีกว่ายาแก้ไอที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดทั่วไป ช่วยให้นอนหลับง่ายในเด็กที่ป่วยเป็นหลอดลมส่วนบนติดเชื้อ ซึ่งเป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย สเตท (The Pennsylvania State University) ประเทศสหรัฐอเมริกา



สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการไอของน้ำผึ้งกับยาแก้ไอสามัญ dextromethorphan (DM) ที่อนุญาตให้จำหน่ายตามร้านขายยาและใช้กันมากที่สุด

อย่างไรก็ดี นักวิจัยกล่าวว่า น้ำผึ้งนั้นไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ และน้ำผึ้งที่ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย สเตท นี้ศึกษาเป็นน้ำผึ้งชนิดสีเข้มซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระด้วย และนักวิจัยระบุว่าเหตุที่น้ำผึ้งสามารถช่วยบรรเทาอาการไอได้นั้นก็เพราะว่ามันทำให้เส้นคอและรูสีกผ่อนคลายที่ลำคอ



ในเรื่องที่น้ำผึ้งช่วยบรรเทาอาการไอนั้น เรารู้กันมานานแล้ว แต่การที่มีงานวิจัยออกมาเป็นการตอกย้ำให้เห็นชัดเจนเป็นรูปธรรมว่า น้ำผึ้งสามารถลดการไอได้จริง สำหรับคนไทยอาจใช้น้ำผึ้งผสมน้ำมะนาวบรรเทาอาการไอ ในเรื่องการแก้ไอของน้ำผึ้ง นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ ได้ตอบข้อมูลสำหรับผู้ถามปัญหา

สุขภาพใน www.doctor.or.th ว่า ให้ผสมน้ำผึ้ง 3-4 ส่วน กับน้ำมะนาว 1 ส่วน ควรเคี้ยวน้ำผึ้งบนเตาไฟให้เดือดก่อน เมื่อปล่อยให้เย็นแล้วค่อยเติมน้ำมะนาวลงไป สามารถเก็บใส่ขวด แบ่งจิบแก้ไอได้บ่อย ๆ เหมาะสำหรับคนทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก และผู้ที่มีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย นอกจากใช้แก้ไอแล้ว ยังให้พลังงานแก่ร่างกายแทนข้าวได้อีกด้วย และคุณหมอยังได้แนะนำไว้ว่า...



“น้ำผึ้งมีขายในท้องตลาดหลายยี่ห้อ เช่น น้ำผึ้งจากเกสรลำไย เกสร ลิ้นจี่ ดอกทานตะวัน ดอกสบเสื่อ เป็นต้น ในแต่ละชนิดสีกลิ่นแตกต่างกันไป ที่สำคัญพยายามหลีกเลี่ยงน้ำผึ้งปลอม หรือน้ำผึ้งที่ผสมน้ำตาลทราย เพราะน้ำผึ้งปลอมใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ไม่ได้”

สำหรับน้ำผึ้งผสม (น้ำ) มะนาวนี้ นอกจากจะแก้ไอได้แล้วบางคนยังนำมาพอกหน้าด้วย เขามองว่าจะทำให้ใบหน้าสดชื่น เปล่งปลั่ง นุ่มนวล ผ่องใส ...แต่ต้องเป็นน้ำผึ้งแท้ๆ เพราะหากเป็นน้ำผึ้งปลอมที่เพียงแค่เปิดฝาขวดออกมา มีกลิ่นน้ำอ้อยโชยมาแตะจมูกละก็...มิใช่ น้ำผึ้งแท้แน่นอน



น้ำผึ้งแท้และมีคุณภาพดีจะดูอย่างไร มีวิธีมาบอก โดย หทัยพร ศิรินามารัตนะ แห่งภาควิชาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร บอกไว้ว่า น้ำผึ้งที่ดีควรมีกลิ่นหอมของดอกไม้ที่ระบุไว้บนฉลากข้างขวดน้ำผึ้ง เช่น น้ำผึ้งลำไยก็ควรมีกลิ่นของลำไย เป็นต้น น้ำผึ้งต้องมีความหนืด แม้ในอากาศร้อนหรืออุณหภูมิห้อง น้ำผึ้งที่ดีต้องมีสีอ่อนตามธรรมชาติที่ได้เก็บเกี่ยวมา ถ้าน้ำผึ้งมีสีเข้มมากจนดำ แสดงว่าเป็นน้ำผึ้งที่เก็บมานานแล้ว ซึ่งน้ำผึ้งที่เก็บมานานจะมีคุณประโยชน์ลดลงเรื่อย ๆ ดังนั้นควรดูวันหมดอายุที่ข้างขวด แต่อาจเป็นข้อมูลที่ไม่เที่ยงตรงนัก เพราะน้ำผึ้งอาจถูกเก็บไว้นานเป็นปีก่อนนำมาขาย น้ำผึ้งที่ดีต้องไม่แยกชั้น ต้องอยู่เป็นเนื้อเดียวกัน แม้ใน



บางครั้งอาจพบน้ำผึ้งเกิดการตกผลึกได้เนื่องจากน้ำผึ้งที่ได้จากการเลี้ยงด้วยดอกไม้ต่างชนิดกัน แต่น้ำผึ้งแท้ที่ตกผลึกนั้นจะมีผลึกเป็นแท่งเหลี่ยมแหลมเปราะบาง และถ้าน้ำผึ้งนั้นตกผลึกทั้งขวดจะมองเห็นสีผลึกเป็นสีเดียวกันทั้งขวดไม่เป็น สีเข้มปนสีอ่อนตกผลึกอยู่ที่ก้นขวด เหนือผลึกขึ้นมาเป็นของเหลวเป็นส่วนมากและสีของเหลวนั้นมักมีสีเข้มกว่าผลึกอย่างเห็นได้ชัด เราจะเรียกน้ำผึ้งลักษณะนี้ว่าน้ำผึ้งตกตะกอน และสามารถทดสอบน้ำผึ้งที่ตกตะกอนนี้ได้โดยการนำน้ำผึ้ง

มาแช่ตู้เย็นจะเห็นได้ชัดเจนและรวดเร็วขึ้น น้ำผึ้งต้องสะอาดไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ถ้ามีแสดงว่าวิธีการเก็บเกี่ยวไม่ดีแล้วไม่น่าบริโภค ถ้าวุ้นน้ำผึ้งไม่เป็นเลยก็อาจดูจากฉลาก บริษัทผู้ผลิตว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการอาหารและยาหรือไม่ ซึ่งเป็นแนวทางในการเลือกซื้อน้ำผึ้งได้

“น้ำผึ้ง” ที่คนทั่วไปอาจมองแต่เพียงด้านเดียวคือให้คุณประโยชน์ในด้านความหวาน ต่อไปนี้คงได้เห็นถึงคุณค่าและรู้จักใช้ประโยชน์จากน้ำผึ้งให้มากยิ่งขึ้น.

จรัล ศรชัย

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=188363&NewsType=1&Template=1