



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : น้ำผึ้งรักษาโรค (ด้านสุขภาพ)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : พุธ ที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2559

เข้าชม : 2053

เรื่อง น้ำผึ้งรักษาโรค

น้ำผึ้งจัดเป็นอาหารธรรมชาติที่มนุษย์รู้จักมาตั้งแต่สมัยโบราณ เกิดจากการที่ผึ้งนำน้ำหวานจากเกสรดอกไม้ที่ผึ้งบินไปตอมซึ่งเป็นน้ำหวานจากธรรมชาติมาแล้ว ใช้กระบวนการตามธรรมชาติเปลี่ยนแปลงมาเป็นน้ำผึ้ง ซึ่งน้ำผึ้งที่ได้มานั้นย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุดิบหรือชนิดของเกสรดอกไม้ที่ผึ้งตอม ในน้ำผึ้งมีวิตามิน บี ซี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็กแร่ กรดอะมิโนจำเป็น รวมถึงสารแอนติออกซิแดนท์ สารพัดคุณของน้ำผึ้ง นอกจากจะช่วยให้เรื่องความงามแล้วยังช่วยรักษาโรคและบรรเทาอาการต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

- แก้อาการไอ น้ำผึ้งสามารถกำจัดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดอาการไอได้ โดยเฉพาะคนที่ไอเรื้อรังไม่ยอมหาย ลองกินน้ำผึ้ง 2

ช้อนชาแล้วดื่มน้ำอุ่นตาม อาการไอจะค่อย ๆ บรรเทาลง

- รักษาแผลในกระเพาะ เนื่องจากน้ำผึ้งมีฤทธิ์สมานแผล จึงสามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหารของผู้ป่วยโรคกระเพาะได้

- รักษาเชื้อรา ในน้ำผึ้งมีเอนไซม์ที่สลายเชื้อรา ซึ่งเอนไซม์ที่ว่านี้ก็มีฤทธิ์คล้ายไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

จึงสามารถรักษาเชื้อราหรืออาการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดต่าง ๆ ได้นั่นเอง

- แก้อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากน้ำผึ้งให้ความหวานกับร่างกาย ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ร่างกายผลิตอินซูลิน และหลั่งสารเซโรโทนิน

ฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา

จากนั้นเซโรโทนินจะเปลี่ยนเป็นเมลาโทนิน ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกง่วงและรู้สึกอยากนอน จะช่วยให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้น

- บรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ เนื่องจากน้ำผึ้งมีฤทธิ์คล้ายสารต้านการอักเสบ และน้ำผึ้งยังมีอนุโมเลกุลของเกสรขนาดเล็กอยู่มากมาย

ซึ่งเมื่อร่างกายเจอสิ่งนี้จะกระตุ้น ให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารฮีสตามีนน้อยลง อาการของ

โรคภูมิแพ้จึงบรรเทาได้

- ช่วยรักษาแผล และล้างแผลได้ อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า น้ำผึ้งมีฤทธิ์ คล้ายยาต้านการอักเสบ

อีกทั้งยังมีคุณสมบัติคล้ายไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์อ่อน ๆ จึงสามารถนำน้ำผึ้งมารักษาแผลได้ ยืนยันจากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร British Journal of Surgery ที่บันทึกสถิติของคนไข้ที่รักษาแผลด้วยน้ำผึ้งแล้วหายดี และยังไม่มีการแผลใหม่หรือ แสบแผลอีกด้วย

แม้ว่าน้ำผึ้งจะมีคุณสมบัติมากมาย แต่ก็มีบุคคลบางกลุ่มที่ไม่เหมาะกับการรับประทานน้ำผึ้ง เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ เช่น

ผู้ป่วยที่มีอาการแพ้ตัวเอง ของเกสรดอกไม้ เพราะอาจทำให้เกิดผื่นแดง และผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะน้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลหลายชนิด

จึงจำเป็นต้องควบคุมปริมาณในการรับประทาน นอกจากนี้ เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปี

ไม่ควรทานน้ำผึ้งเนื่องจากในน้ำผึ้งมีเอนไซม์และน้ำตาลจากตัวผึ้ง เด็กอาจมีภูมิคุ้มกันไม่พอจนทำให้เกิดอาการอาเจียนหรือท้องเสียได้

และต้องมั่นใจว่าน้ำผึ้งนั้นสะอาด ได้มาจากแหล่งที่ปลอดจากยาพิษหรือสารพิษ ต้องระมัดระวังการปนเปื้อน

โดยเฉพาะการนำน้ำผึ้งมาใช้ในการรักษาและสมานแผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อและเกิดการลุกลาม เน้นเปลือกได้

โดย ปุณยารักษ์ นิตยสุข

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก