



โพซอร์.

ค้นคว้าวิจัยยาคุณ

แก้สิวอักเสบด้วย "น้ำผึ้ง" ของดีฯ มากมีสรรพคุณ

โดย MGR Online [Tweet](#) 0 [G+](#) 0 [Facebook](#) ถูกใจ [แชร์](#) 56

11 พฤศจิกายน 2558 17:29 น.

หวานเป็นลม ขมเป็นยา อาจจะเป็นคำคั่นหู ที่เราถูกปลูกฝังกันมาตั้งแต่เด็กฯ แต่วันนี้ เรื่องหวานๆ อาจจะไม่
ได้เป็นแค่ลม หากแต่มีประโยชน์มากมายอย่างที่เรอาจจะไม่เคยทราบกันมาก่อนเลย นั่นคือเรื่องหวานๆ ของน้ำ
ผึ้ง

น้ำผึ้ง จัดได้ว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงาน เนื่องจากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก โดยหากเรานำปริมาณน้ำ
และความชื้นออกแล้ว ก็จะพบว่า ร้อยละ 95-99 ของน้ำผึ้ง คือน้ำตาลชนิดต่างๆ ทั้งน้ำตาลที่อยู่ในรูปของฟรุกโทส และ
กลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปสร้างพลังงานได้ทันที

การดื่มน้ำผึ้ง จึงเป็นการเพิ่มความสดชื่นและให้พลังงาน ในขณะที่ร่างกายอ่อนล้า หรือ อ่อนเพลียได้อย่างรวดเร็ว

แต่ประโยชน์ของน้ำผึ้ง ไม่ได้มีเพียงแค่การให้พลังงานจากน้ำตาล เพราะน้ำผึ้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการมากมาย ทั้งฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม โซเดียม แมงกานีส สังกะสี เหล็ก และทองแดง
โดยมีปริมาณแร่ธาตุต่างๆ อยู่ประมาณ 0.17% ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสมต่อร่างกายเป็นอย่างมาก จึงเป็นทางเลือกที่เรอาจ
จะใช้น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลได้เป็นอย่างดี

เพราะนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้แล้ว รสชาติและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของน้ำผึ้ง ยังเป็นส่วน
ที่ไม่สามารถทดแทนได้โดยน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการการผลิตและการฟอกขาว

คุณค่าของน้ำผึ้ง นอกจากในส่วนของแร่ธาตุแล้ว ยังรวมถึงวิตามินที่อยู่ในน้ำผึ้ง ทั้งวิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิ
ตามินบี 6 หรือที่อาจจะเรียกว่าเป็นกลุ่มวิตามินบีคอมเพล็กซ์ รวมถึงมีกรดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย ซึ่งรวมถึงกรด
ดกลูโคนิก ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้เป็นอย่างดี

ยังไม่หมดเพียงแค่นั้น กับคุณค่าของน้ำผึ้งหยดน้อยๆ เพราะนอกเหนือจากประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนของ
คุณค่าทางโภชนาการแล้ว น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติดีๆ ในด้านความงามอีกหลายอย่าง
มาดูกันว่ามิอะไรบ้าง

น้ำผึ้ง หยดน้อย

กับคุณประโยชน์เกินตัว

Life Center

www.lifecenterthailand.com

น้ำผึ้งหยดน้อยๆ
มีประโยชน์ในด้าน
ความงามมากมาย
อย่างที่เราอาจไม่เคยรู้
มาตุกันว่ามีอะไรบ้าง



อย่างแรกที่ทำกันได้ง่ายๆ สำหรับสาวๆ ที่มีปัญหาเรื่องสิวอักเสบ ให้นำน้ำผึ้งมาแต้มที่สิ่ว ทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด น้ำผึ้งมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ค่อยๆ แดมนเป็นประจำ ไม่เกินสิ่วที่อักเสบจะเริ่มยุบ โดยไม่ต้องพึ่งยารักษาสิวให้กลัวใจอีกด้วย เป็นการแก้ปัญหาสิ่วแบบธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาหรือสารเคมี โดยน้ำผึ้งยังสามารถช่วยลดริ้วรอยของแผลเป็นให้จางลง รักษาแผลสด ให้ความชุ่มชื้นให้บาดแผลหายเร็วขึ้น จากคุณสมบัติที่สามารถเปลี่ยนให้เป็นไฮโดรเจนเพอรอกไซด์แบบอ่อนๆ ที่จะช่วยสมานรักษาแผลให้หายเร็วขึ้น

ด้วยความที่น้ำผึ้งอุดมไปด้วยอาหารผิวหลากหลายชนิด จึงมักจะถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการดูแลผิวพรรณ และเส้นผมกันอีกด้วย โดยในสูตรการทำมาส์กหน้าหลายๆ สูตร ก็มักจะมีน้ำผึ้งเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกัน และ ผลลัพธ์ที่ลดริ้วรอยของแบนต์ด่าง หลากๆ แบนต์ ก็มักจะมีส่วนผสมของน้ำผึ้งจากคุณสมบัติของสารแอนติออกซิแดนท์ในน้ำผึ้งที่ช่วยลดการเกิดริ้วรอยได้เป็นอย่างดี

สำหรับสาวๆ ที่อยากจะมีสูตรการดูแลเส้นผมแบบโฮมเมด ไร้อาหารเคมี ก็สามารถนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา เติลงไปในน้ำอุ่น 4 ถ้วย และนํามะนาวอีก 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ใช้ส่วนผสมชโลมลงบนเส้นผมหลังการสระ แล้วนวดให้ทั่ว โดยไม่ต้องล้างออก ปล่อยให้เส้นผมแห้งตามธรรมชาติ ก็จะมีกลิ่นที่สดชื่นที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนุ่ม และมันเงามากขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่ง อาจใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา นำไปนวดเส้นผมให้ทั่ว ทิ้งไว้ 20-30 นาทีแล้วล้างออก ก็ให้ผลดีไม่แพ้กัน

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ริมฝีปาก โดยผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา บีบมะนาวเล็กน้อย แล้วผสมให้ละลายจนเข้ากัน นำมาทาที่ริมฝีปาก และอุบเบาๆ ก่อนทิ้งไว้ซักพัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำ ก็จะช่วยให้ริมฝีปากชุ่มชื้น และนุ่มนวลได้

นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้บำรุงเส้นผม โดยใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา ทาลงบนเส้นผมทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วล้างออก หรือจะนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา มาผสมกับน้ำอุ่นๆ ในสัดส่วนเดียวกัน แล้วนำสำลีชุบ มาวางไว้รอบๆ ดวงตา ประมาณ 10-15 นาที ทำอย่างนี้ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยให้รอยหยองง่า รอยดวงตาได้อีกด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้าง กับสรรพคุณของน้ำผึ้งในแบบที่เชื่อว่าหลายๆ คนนึกไม่ถึง และเมื่อรู้แล้ว อย่ารีรอที่จะนำไปใช้ แล้วเรื่องหวานๆ โดยเฉพาะน้ำผึ้ง จะไม่ได้เป็นแค่ลมอีกต่อไป