

## น้ำผึ้ง...หวานเป็นยา

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2553

น้ำผึ้งถือเป็นหนึ่งในของขวัญที่หลายคนจะนึกถึงเพื่อมอบให้กับญาติมิตรในเทศกาล คริสต์มาสและปีใหม่ เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เก็บได้นาน แดมนำไปรับประทานได้หลากหลายรูปแบบ แต่ก่อนจะเลือกของขวัญจากธรรมชาติชนิดนี้ ลองมาดูสรรพคุณของน้ำผึ้งกันอีกที เพื่อเอาไวบอกกล่าวเล่าสู่ให้เป็นมูลค่าเพิ่มสำหรับวันพิเศษที่กำลังจะมาถึง

**น้ำผึ้ง** เกิดจากการที่ผึ้งลำเลียงน้ำจากเกสรดอกไม้ที่เป็นน้ำหวานจากธรรมชาติ แล้วใช้กรด Enzyme ใน ห่องผึ้งเพื่อเปลี่ยนเกสรดอกไม้เหล่านั้นให้เป็นน้ำผึ้ง ดังนั้น น้ำผึ้งจากแต่ละแหล่งจึงแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์และชนิด และน้ำผึ้งที่ได้จากรังผึ้งในป่าใหญ่จึงมีความสมบูรณ์และมีแร่ธาตุอาหารแตก ต่างจากผึ้งเลี้ยง ซึ่งจะมีการเติมน้ำหวานจากน้ำตาลและเกสรเทียมทำให้คุณค่าลดลงไป

**น. พ.วิทวัส (ภาสกิจ) วัฒนวิบูล** เขียนคอลัมน์ แพทย์แผนจีน ลงในเว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน โดยอ้างถึงคัมภีร์ชื่อ เป็น-เฉา-กัง-มู ที่เขียนโดย หลี่สื่อจิน วามีการกล่าวถึงความแตกต่างของน้ำผึ้งที่ได้จากเกสรดอกไม้ชนิดต่าง ๆ กัน ทำให้มีสรรพคุณแตกต่างกันด้วย เช่น

น้ำผึ้งจากเกสร ดอกลำไย บำรุงและเลือด บำรุงสมอง ช่วยความจำ ทำให้อ่อนหลับ

น้ำผึ้งจากเกสร ดอกลิ้นจี่ แก้กะหาย กระตุ้นน้ำลาย บำรุงหัวใจและไต

น้ำผึ้งจากเกสร เบญจมาศป่า ขับร้อนขับไฟ ขับลมแก้พิษ

น้ำผึ้งจากเกสร อบเชยป่า ขับร้อนกระตุ้นความอยากอาหาร บำรุงม้าม บำรุงประสาท

น้ำผึ้งจากเกสรของ ส้ม ลดบวม-ขับพิษ แก้กะหายน้ำ

มนุษย์รู้จักใช้ประโยชน์จากน้ำผึ้งมานาน หลักฐานเก่าแก่สุดที่ค้นพบ คือภาพเขียนผนังถ้ำวาเลนเซียในประเทศสเปนอายุกว่า 10,000 ปี ที่เป็นภาพผู้หญิงกำลังปีนบันไดซึ่งพาดอยู่กับต้นไม้ มือหนึ่งถือตะกร้า อีกมือเอื้อมคว่ำรวงผึ้งที่ห้อยอยู่กับกิ่งไม้

อีกหลายชาติมีการบันทึกเรื่องราวของน้ำผึ้งไว้ในประวัติศาสตร์ รวมทั้งในด้านศาสนา โดยความเชื่อฮินดู น้ำผึ้งถือเป็นหนึ่งในยาอายุวัฒนะ และถูกนำมาใช้เพื่อบูชาพระเจ้า ไบเบิ้ลก็เขียนถึงน้ำผึ้งว่าเป็นอาหารที่มีสรรพคุณในทำนองเดียวกัน ขณะที่พุทธประวัติมีบันทึกเรื่องราวของน้ำผึ้งว่าเป็นส่วนผสมในขวามรูปายาส ซึ่งถวายแด่พระพุทธเจ้าช่วยให้พระวรกายของพระองค์กลับมาสมบูรณ์แข็งแรง

ในทางการแพทย์อายุรเวทของอินเดียใช้น้ำผึ้งผสมผงอบเชย เพื่อรักษาโรคและบำรุงร่างกายมานานหลายศตวรรษ ดานตำราจีนของ หลี่สื่อจิน บันทึกสรรพคุณ 5

ประการของน้ำผึ้งกล่าวคือ **ขับร้อน บำรุงส่วนกลาง (กระเพาะอาหารและม้าม) ขับพิษ รักษาแผล**  
**ทำให้ชุ่มชื้นลดความแห้งแสบ และแก้ปวด**

ขณะที่แพทย์แผนไทยใช้น้ำผึ้งเพื่อช่วยแต่งรสยา ให้ยา มีรสอร่อยขึ้นและช่วยชูกำลัง  
อีกทั้งยังเป็นหนึ่งในน้ำกระสายยา ที่ช่วยทำให้ตัวยาคูดซึมเร็วขึ้น  
และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของไตและกระจายเลือด ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีกำลังมากขึ้น  
บางครั้งนำผึ้งถูกนำมาผสมกับยาป็นเป็นลูกกลอนอีกด้วย

ตำนานและเรื่องเล่าทางศาสนาดูเหมือนจะอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงทางวิทยาศาสตร์ ของยุคปัจจุบัน  
ซึ่งมีการพิสูจน์แล้วว่า น้ำผึ้งแท้มีองค์ประกอบของน้ำตาล Dextrose และ Fructose รวบรวม 50-90  
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและทางยาสูงกว่าน้ำตาล Sucrose ซึ่ง มีอยู่ประมาณร้อยละ 0.1-10  
นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังอุดมด้วยวิตามินนานาชนิด เช่น วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินอี วิตามินเค และวิตามินซีจากธรรมชาติ  
รวมทั้งสารอาหารอื่น ๆ ไคแท กรดอะมิโน กรดไขมัน และเกลือแร่ต่างๆ อย่างสังกะสี และทองแดง

ในอเมริกาและแคนาดา มีการรักษาและป้องกันโรคหัวใจ  
โดยให้ผู้ป่วยรับประทานขนมปังน้ำผึ้งผสมผงอบเชยทุกวัน นอกจากจะช่วยลดคอเลสเตอรอลแล้ว  
ยังช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ

ข้อมูลจากมูลนิธิสุขภาพไทย กล่าวถึงสรรพคุณของน้ำผึ้งสำหรับท่านชายที่สมรรถภาพหย่อนยาน  
ว่าน้ำผึ้งเพียง ๑ รับประทานวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน น้ำผึ้งจะช่วยให้เชื้ออสุจิกักตุน  
ถายอนไปดูสูตรโบราณมีการดองกล้วยน้ำวากับน้ำผึ้ง เพื่อเพิ่มพลังบำรุงร่างกายด้วยเช่นกัน

### **มีคำแนะนำเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานน้ำผึ้ง ได้แก่**

1. ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ถ้าดื่มโดยผสมน้ำอุ่น  
จะมีฤทธิ์ยับยั้งการหลังกรดของกระเพาะอาหาร และทำให้กรดในกระเพาะอาหารเจือจาง ลดการระคายเคือง  
เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารเป็นแผล  
ถ้าดื่มโดยผสมน้ำเย็นจะมีฤทธิ์กระตุ้นการหลังกรดของกระเพาะอาหาร รวมทั้งกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้  
ทำให้กระตุ้นการถ่ายอุจจาระ

2. ควรดื่มหลังอาหาร 2-3 ชั่วโมง เพราะการดื่มหลังอาหารทันที  
จะทำให้มีการเพิ่มปริมาณน้ำตาลในเลือดให้สูงมากยิ่งขึ้น ทำให้ตับอ่อนทำงานหนัก  
อีกทั้งจะเป็นการกระตุ้นน้ำย่อยกระเพาะอาหารมากยิ่งขึ้นอีก

3. ควรดื่มก่อนนอน เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง และนอนหลับยาก

**หวานอร่อย แดงมีสารพัดสรรพคุณ เทศกาลแห่งความสุขที่กำลังจะมาถึง**  
**ถ้ากำลังมองหาของขวัญเพื่อคนพิเศษ น้ำผึ้งจึงอาจเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ**

ที่มา วิชาการ.คอม