

น้ำผึ้งจากดอกลำไย

นำเสนอเมื่อ : 29 มี.ค. 2556

น้ำผึ้งที่ได้จากดอกลำไย จะมีสีเข้ม มีกลิ่นหอมและมีรสหวานกว่าน้ำผึ้งที่ได้จากดอกอื่น ๆ ดอกเงาะ ดอกทุเรียน ดอกหนูน โดยปกติแล้ว น้ำหวานที่ปล่อยออกมาจากตูม น้ำหวานของพืชแต่ละชนิดจะมีกลิ่น รส สี แตกต่างกันไปเฉพาะตัว และองค์ประกอบโครงสร้างของน้ำตาลก็อาจผิดแผกจากกันไปบ้าง จึงทำให้สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชอาหารได้ น้ำผึ้งเป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญ มีน้ำตาลฟรุกโทส และกลูโคส ที่ผึ้งย่อยสลายจากน้ำตาลซูโครสในน้ำหวาน น้ำตาลทั้งสองชนิดเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปสร้างพลังงานได้ทันที

สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักในระดับที่ไม่เคร่งครัด น้ำผึ้งที่ได้จากน้ำหวานดอกไม้จะมีน้ำตาลลิวโลสมากกว่าน้ำตาลเดกซ์โทสรับประทานได้ น้ำผึ้งจะช่วยคลายความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียจากการตรากตรำทำงานหนัก เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือดื่มสุรา ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น บำรุงประสาทและสมองให้สดชื่น แจ่มใส ช่วยระงับประสาท อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ แก่ตะคริว บรรเทาอาการไอ และหวัด ลดกรดในกระเพาะ ช่วยให้อาหารย่อยดีขึ้น ท้องไม่ผูก แก่เด็กปัสสาวะรดที่นอน แก่โรคโลหิตจาง เนื่องจากน้ำผึ้งมีธาตุเหล็กซึ่งเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง และแก้ความดันโลหิตสูง.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)