

ว่าด้วยเรื่องผลไม้ดองน้ำผึ้ง

กลายเป็นกระแสตื่นตัวของคนรักสุขภาพ เมื่อมีผู้ใช้เฟซบุ๊กจำนวนไม่น้อยส่งต่อข้อความผลไม้ดองน้ำผึ้งนานาชนิดโดยอ้างว่าเป็นสูตรตำรายาไทยมาแต่โบราณ มีสรรพคุณและประโยชน์ต่อร่างกาย บ้างก็ว่าเป็นยาอายุวัฒนะ ตั้งแต่ กลัวยดองน้ำผึ้ง, บอระเพ็ดดองน้ำผึ้ง, มะนาวดองน้ำผึ้ง, ส้มดองน้ำผึ้ง, ลูกยอดองน้ำผึ้ง, มะขามป้อมดองน้ำผึ้ง หรือสมอไทยดองน้ำผึ้ง หรือแม้กระทั่งการนำน้ำผึ้งที่ผ่านการดองแล้วมาดื่ม ซึ่งเชื่อว่าจะเชื่อบำรุงสุขภาพร่างกายปรับธาตุและสมดุลต่างๆในร่างกายให้ดีขึ้น แต่ไม่เคยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องออกมารันตี จนทำให้หลายคนอาจแปลกใจว่าน้ำผึ้งมีคุณสมบัติให้ประโยชน์ได้ครอบคลุมตามที่กล่าวอ้างกันจริงหรือไม่ เราลองมาดูสรรพคุณของน้ำผึ้งว่าหากรับประทานเดี่ยวๆร่างกายจะได้อะไร

น้ำผึ้ง (Honey) มีส่วนผสมของน้ำตาลและสารประกอบอื่นๆ ส่วนใหญ่เป็นฟรุกโทสกับกลูโคส วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ อาทิ วิตามินเอ วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 กรดโพลีค วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี เป็นต้น สำหรับสารประกอบอื่นๆ ที่มีอยู่ในปริมาณเพียงน้อยนิดนั้นจะเป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นหลัก

ประโยชน์ของน้ำผึ้ง ได้แก่ เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย, ต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ลดการเกิดริ้วรอยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส, บำรุงสมองและความจำ, ปกป้องผิวจากรังสี UV เสริมสร้างเซลล์ผิวหนัง, บรรเทาอาการไอจากหวัดในเด็กได้ดีกว่ายาแก้ไอ ลดอาการเจ็บคอ, เสริมสร้างการเจริญเติบโตในวัยเด็ก, เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย, ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้ป่วยในระยะพักฟื้น หรือผู้สูงอายุ, ควบคุมน้ำหนัก ลดความอ้วน, รักษาอาการเมาก้าง, มีฤทธิ์ยาระงับประสาทอ่อนๆ ลดอาการหงุดหงิด ลดความกังวล, แก้อาการนอนไม่หลับ, ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง บำรุงหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ บำรุงและรักษาโรคตับ, รักษาอาการตาอักเสบจากการติดเชื้อ, ลดกรดในกระเพาะ ช่วยย่อย รักษาโรคกระเพาะ ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียรุนแรง บำรุงลำไส้, แก้ปัญหาช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแคนดิดา (Candida), บรรเทาอาการของโรคริดสีดวงทวาร, ป้องกันการเป็นตะคริว, ลดการอักเสบของบาดแผล, รักษาโรคช่องอกฟุต กลาก เคลื่อน, ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและต่อต้านจุลินทรีย์

น.ส.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ นักโภชนาการ ชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ ชี้แจงว่า อาหารทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายหากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม สูตรผลไม้ดองน้ำผึ้งนั้นหากใช้น้ำผึ้งแท้ร่างกายจะได้ประโยชน์ เนื่องจากน้ำผึ้งแท้จะให้น้ำตาลที่ติดต่อกับร่างกาย แต่ส่วนใหญ่ น้ำผึ้งในตลาดเป็นน้ำผึ้งปลอมที่ทำจากน้ำตาลทรายซึ่งเท่ากับว่าผู้บริโภครับประทานน้ำตาลทรายดีๆนี่เอง แนะนำหากต้องการบริโภคผลไม้ดองน้ำผึ้ง

เพื่อสุขภาพไม่ควรทานเกินวันละ 1 ลูก หรือ 1 ผล ส่วนกรณีผู้ที่ต้องการดื่มน้ำผึ้งผ่านการดองผลไม้แล้วนั้น ขอแนะนำว่าหากการดองผ่านกระบวนการที่สะอาดปลอดภัยก็สามารถดื่มได้ แต่ต้องถามว่าดื่มน้ำผึ้งทุกวัน ผู้บริโภคต้องการอะไร หากต้องการความสดชื่นก็สามารถดื่มได้ แต่หากต้องการแก้อาการเจ็บคอ หรือระคายคอก็ควรบิบน้ำมะนาวลงไปด้วย ที่สำคัญในโลกนี้ไม่มีอาหารอะไรที่เป็นยาอายุวัฒนะ ควรบริโภคอาหารที่มีความหลากหลายครบทั้ง5หมู่ และการรับประทานผลไม้สดให้ประโยชน์กับร่างกาย100% มากกว่าผลไม้ที่ผ่านกระบวนการตาก อบ หรือดอง

ทั้งนี้ สาเหตุที่คนยุคก่อนคิดค้นสูตรดองผัก ผลไม้ด้วยวิธีต่าง ๆ นั้น เนื่องจากเดิมผัก ผลไม้บางประเภท จะออกผลเฉพาะตามฤดูกาลเท่านั้น ปู ยา ตา ยาย ของเราจึงใช้ภูมิปัญญาที่มีหาวิธียืดอายุการเก็บรักษาเพื่อเก็บไว้รับประทานนอกฤดูกาลนั่นเอง

รับประทานอาหารแต่พอดีและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายถึงจะแข็งแรงสมบูรณ์