

ประโยชน์ของเกสรผึ้ง

- เกสรผึ้งมีคุณค่าทางอาหารสูงสุด โปรตีนในเกสรผึ้งมีค่าสูงกว่าเนื้อ เนย และไข่ 5 เท่า ในปริมาณน้ำหนักที่เท่ากัน และธาตุอาหารต่างๆ ในเกสรผึ้งสามารถดูดซึมทางกระเพาะและลำไส้ และนำมาใช้ประโยชน์ได้ดี อย่างไรก็ตาม เกสรผึ้งเป็นอาหารเสริม ประสิทธิภาพจึงไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด เหมือนกับยารักษาโรคทั่วไป ดังนั้นจึงต้องรับประทานติดต่อกัน 2 - 4 สัปดาห์ จึงจะรู้สึกว่าร่างกายสดชื่น ผิวพรรณผ่องใส สมรรถภาพดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บด้วย ถ้าป่วยหนักหรือเรื้อรังก็ต้องอาศัยระยะเวลาฟื้นฟูสภาพยาวนานออกไป

- เกสรผึ้งช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อต่างๆ อาการนอนไม่หลับ โรคความจำเสื่อม โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหืด ไชนัส หลอดลมอักเสบ แผลในกระเพาะ ลำไส้ ระบบปัสสาวะไม่ดี ผอมแห้งแรงน้อย ขาดเลือด คล้ายยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง

ข้อควรระวังในการบริโภคเกสรผึ้ง : ผู้ป่วยบางรายมีอาการแพ้พิษผึ้ง ซึ่งหลังบริโภคเกสรผึ้งจะมีอาการ ดังนี้ มีผดผื่นคันตามผิวหนัง ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน

การเก็บรักษาเกสรผึ้ง : เกสรผึ้งต้องนำไปอบ ไล่ความชื้น จะสามารถเก็บไว้ได้นาน และควรใส่สารดูดความชื้นจะสามารถเก็บเกสรไว้ได้นานขึ้น