

องค์ประกอบในน้ำผึ้ง

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า น้ำผึ้ง คือ น้ำตาล แต่เป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยว ที่ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมไปใช้ได้ง่าย เพราะผึ้งรวบรวมมาจากดอกไม้ ในธรรมชาติ อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน เอนไซม์ ฯลฯ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สรุปลองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ในน้ำผึ้งได้ ดังนี้



1. **น้ำ หรือความชื้น** ที่มีอยู่ในน้ำผึ้งที่ดีจะมีปริมาณความชื้นประมาณ 17-18% เพราะจะทำให้เก็บไว้ได้นาน ไม่บูดเสียง่าย
2. **น้ำตาล** มีไม่ต่ำกว่า 17 ชนิด เช่น fructose glucose sucrose maltose เป็นต้น ทำให้น้ำผึ้งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ดีที่สุด ชนิดหนึ่ง และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ น้ำผึ้งมีรสหวาน สามารถให้พลังงานแก่ผู้บริโภคได้ทันที
3. **กรด** ในน้ำผึ้งมีหลายชนิด ชนิดที่สำคัญ ได้แก่ กรดกลูโคโนนิก กรดซัคซินิก กรดฟอร์มิก กรดอะซิติก กรดบิวทิริก กรดแลคติก กรดไพโรกลูตามิก และกรดอะมิโน 16 ชนิด ซึ่งเป็นกรดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีประโยชน์ช่วยให้น้ำผึ้งไม่บูดเน่าสูญเสียคุณภาพ เพราะสารเหล่านี้ป้องกันการเจริญของเชื้อจุลินทรีย์และเชื้อรา
4. **แร่ธาตุ** ได้แก่ โปแตสเซียม แคลเซียม กำมะถัน ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส คอปเปอร์ ถึงจะมีปริมาณ 0.02-1% ซึ่งเป็นแร่ธาตุจำเป็นต่อกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย เช่น การเสริมสร้างกระดูกและฟัน การรักษาสสมดุล กรด – ด่างในเลือด การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินและการสังเคราะห์อินซูลินในตับ เป็นต้น
5. **เอนไซม์** ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาที่มีประโยชน์ต่างๆ เช่น อินเวอร์เตส ไดเอสเตส คาตาเลส กลูโคออกซิเดส โปรตีเนส ฟอสฟาเตส
6. **vitamin** ที่พบมีหลายอย่าง เช่น Thiamin (B₁) , Riboflavin (B₂) , Ascorbic acid (C) , Pyridoxine (B₆) , vitamin B complex แตกต่างกันตามชนิดของเกสรดอกไม้ในน้ำผึ้ง นั้น
7. **protein** พบโปรตีนในน้ำผึ้ง 0.26 % ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เสริมสร้างคอลลาเจน และสารสื่อประสาท
8. **คุณสมบัติทั่วไปของน้ำผึ้ง**
 - มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำ มีความถ่วงจำเพาะ 14.225 น้ำผึ้ง 1 กิโลกรัม จะมีปริมาตร 750 ซีซี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำผึ้งและปริมาณน้ำหรือความชื้นในน้ำผึ้ง
 - น้ำผึ้ง 100 กรัมมีค่าพลังงานเท่ากับ 303 แคลอรี หรือ 1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม) มีพลังงานเท่ากับ 60 แคลอรี