

## คุณค่าทางโภชนาการของน้ำผึ้ง

### ตารางที่ 2 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำผึ้ง

อาการและโรคต่างๆ	สรรพคุณ
น้ำผึ้งกับโรคเบาหวาน	ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน คือ ผู้ที่ตับอ่อนสร้างอินซูลินไม่ได้ หรือได้น้อยไม่เพียงพอในการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ ทำให้มีปริมาณกลูโคสในกระแสเลือดมากกว่าปกติ แต่ผู้ป่วยยังคงต้องการพลังงาน ซึ่งน้ำตาลฟรุกโตสในน้ำผึ้งสามารถทดแทนกลูโคสได้เป็นอย่างดี เนื่องจากน้ำตาลฟรุกโตสสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันทีโดยไม่ต้องอาศัยอินซูลิน ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานสามารถบริโภคน้ำผึ้งได้ แต่ควรอยู่ในปริมาณเหมาะสม คือ รับประทานวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และให้ลดการรับประทานอาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตลง 10 % จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับพลังงานที่เพียงพอทันตัวได้เร็ว และช่วยควบคุมเบาหวานลดลง
อาการตะคริวเพราะขาดแคลเซียม	เนื่องจากกล้ามเนื้อไม่สามารถแลกเปลี่ยนกรดแลกติกมาเป็นพลังงานได้ หรืออาการเครียดมักเกิดอาการกระตุก หรือเขม่นหนังตาหรือที่มุมปาก ควรรับประทานน้ำผึ้ง 2 ช้อนชาทุกมื้ออาหาร จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ เนื่องจากน้ำผึ้งมีโพแทสเซียม และโปรแตสเซียม ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของน้ำในระบบประสาทและสมองของร่างกาย
แผลเน่าเปื่อยพุพอง	น้ำผึ้งสามารถลดอาการอักเสบของแผล เช่น แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลเน่าเปื่อย และแผลพุพอง
การขับถ่าย	น้ำผึ้งมีสารหล่อลื่นตามธรรมชาติ คือ มิวซิน จากกระเพาะของผึ้ง เด็กทารกและมอลโตสจากดอกไม้อื่น ช่วยหล่อลื่นผิวกระเพาะและลำไส้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีอาการริดสีดวง ท้องผูก หากรับประทานน้ำผึ้งก่อนนอน จะช่วยให้ขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า นอกจากนี้ยังลดอาการปวดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้
การย่อยอาหาร	น้ำผึ้งมีเอนไซม์หลายชนิดจากกระเพาะของผึ้ง ที่สามารถย่อยโมเลกุลต่างๆ ให้สั้นเล็กลงได้ ดังนั้น เมื่อมีอาการท้องอืด เพื่อ เรอเปรี้ยว เนื่องจากอาหารไม่ย่อย น้ำผึ้งสามารถบรรเทาอาการดังกล่าวได้ นอกจากนี้ ส่วนประกอบของน้ำในน้ำผึ้งยังช่วยให้ระบบดูดซึมในร่างกายทำงานได้ดี ทำให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายเป็นปกติและสามารถทำงานได้ดีขึ้น