

CÔNG DỤNG TUYỆT VỜI CỦA MẬT ONG

Uống mật ong pha nước ấm và chanh giúp bạn giảm cân, uống mật ong hấp chanh hoặc quất (tắc) giúp bạn giảm ho...

Lợi ích của mật ong đối với sức khỏe con người đã được thừa nhận ở nhiều nền văn hóa qua nhiều thế kỷ. Mật ong là một trong những thực phẩm dễ ăn nhất, dễ tìm nhất và cung cấp nhiều dưỡng chất thiên nhiên cho cơ thể. Mật ong có rất nhiều tác dụng, và dưới đây là 7 tác dụng phổ biến nhất.

1. Cải thiện hiệu suất vận động

Có rất nhiều nghiên cứu chứng minh mật ong giống như một ergogenic, có tác dụng làm tăng hiệu suất của các vận động viên. Ăn mật ong giúp bạn khôi phục glycogen, phục hồi sức khỏe cơ bắp và giữ lượng đường trong máu sau khi tập luyện ở mức có thể kiểm soát. Cụ thể, mật ong điều chỉnh mức tiêu hao năng lượng của cơ thể và giữ insulin ở mức cho phép.

2. Hữu hiệu cho chăm sóc da

Mật ong chính là mật hoa được chiết xuất từ hoa, chứa 80% là đường và nhiều khoáng chất khác. Bạn sẽ tìm thấy canxi, sắt, photpho, axit amin và magiê trong mật ong. Mật ong cũng giàu vitamin B và C, vì thế nó trở thành một thành phần tốt trong kem dưỡng da. Thậm chí, bôi mật ong ở dạng thô lên da cũng có lợi cho da.

Ảnh: easygoodhealth.com

3. Giúp giảm cân hiệu quả

Mật ong chứa lượng calo nhiều hơn so với đường, nhưng khi mật ong được hòa tan trong nước nóng, nó sẽ giúp đốt cháy chất béo. Vì vậy, với những người đang muốn loại bỏ mỡ ra khỏi cơ thể, nên uống mật ong pha với nước ấm và chanh.

4. Cung cấp nguồn năng lượng dồi dào

Mỗi muỗng canh mật ong chứa gần 64 calo và điều này giúp mật ong trở thành một nguồn cung cấp năng lượng lành mạnh. Trong khi đó, mỗi muỗng đường chỉ có 15 calo. Carbohydrate có trong mật ong được chuyển đổi thành glucose một cách dễ dàng. Mật ong vốn là một chất tự nhiên nên dễ tiêu hóa hơn đường.

5. Làm giảm kích thích ở họng

Mật ong có hiệu quả cao trong việc chữa đau họng do ho. Một nghiên cứu chứng minh một liều mật ong cũng có tác dụng tương đương với một liều dextromethorphan. Uống mật ong trước khi đi ngủ, người bệnh sẽ giảm ho và ngủ ngon hơn.

6. Chữa lành vết thương

Từ lâu, mật ong đã được sử dụng để trị những vết thương bên ngoài. Người ta thường dùng hỗn hợp sulfadiazine bạc và mật ong. Mật ong có đặc tính chống khuẩn, làm khô đường, rất hiệu quả trong chữa lành vết thương.

7. Kiểm soát đường huyết

Mật ong chứa đường nhưng nó không giống như đường trắng mà bạn sử dụng hàng ngày. Nhờ sự kết hợp của glucose và fructose, mật ong dễ dàng kiểm soát lượng đường trong máu. Với mức thấp của chỉ số hạ đường huyết trong một lượng mật ong nhất định, mật ong trở thành sự lựa chọn lý tưởng để sử dụng như chất làm ngọt mà không lo đến các nguy cơ gia tăng lượng đường trong máu.

Có rất nhiều lợi ích của mật ong đối với cơ thể. Bởi vì nó là chất hoàn toàn tự nhiên nên không hề

gây phản ứng phụ và bạn có thể hấp thụ chất dinh dưỡng của nó nhanh hơn, tốt hơn so với nhiều sản phẩm qua chế biến công nghiệp khác.