

Mật ong mang lợi ích cho thai phụ và thai nhi

Written by DongNaiHoney

Saturday, 05 May 2012 02:06 - Last Updated Thursday, 26 December 2013 03:35



Mật ong là một sản phẩm quý giá của tự nhiên giúp chăm sóc sức khỏe và sức đẹp cho mọi người, nó có thể được sử dụng để “bổ trợ trong và ngoài” được tốt. Để biết về lợi ích của mật ong mang thai mật ong còn có thể mang lợi ích hơn cho thai phụ và thai nhi.

1. Thành phần dinh dưỡng của mật ong

Mật ong chứa 13-20% là nước, 75-80% hydrat cacbon (đường Glucoza, đường hoa quả, xacarôza..); Rốt nhiên Vitamin các loại B1, B2, B6, E, K, C, tỉn vitamin A, acid folic... Nói chung là rất nhiều vi chất, mật ong chứa đường hơn 300 vi chất. Các vi chất này gồm như là một nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể, nhiều vitamin, nhiều loại axit và men tiêu hóa... Những vitamin trong mật ong kích thích sự trao đổi chất. Kali và magiê (đường khoáng hóa) kích thích ăn ngon miệng, tăng hàm lượng axit hữu cơ và cần thiết sự tiêu hóa, và những hạt (cả) phần hoa trong mật ong tăng cường khả năng miễn dịch.

2. Những lợi ích của mật ong với phụ nữ mang thai

a. Có lợi cho sự phát triển trí não của thai nhi

Mật ong là loại thực phẩm tự nhiên bổ dưỡng cho não, nguyên nhân là vì trong tất cả các loại thực phẩm tự nhiên, thần kinh não cần loại năng lượng có chứa nhiều nhất trong thành phần của mật ong. Trong mật ong rất giàu các loại nguyên tố vi lượng, kẽm, magiê... và nhiều loại vitamin, là yếu tố giúp phát triển trí não, đường và bộ da tóc. Mà trong thời kỳ mang thai là giai đoạn rất quan trọng cho sự phát triển trí não của thai nhi.

b. Tăng cường khả năng miễn dịch cho thai nhi

Mật ong mang lợi ích cho thai phụ và thai nhi

Written by DongNaiHoney

Saturday, 05 May 2012 02:06 - Last Updated Thursday, 26 December 2013 03:35

Y học hiện đại cho biết: mật ong có thể giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa giúp hấp thụ tốt hơn, tăng khả năng thèm ăn, giúp ngủ sâu và ngon giấc hơn, nâng cao khả năng đề kháng của cơ thể, có tác động tích cực thúc đẩy quá trình sinh trưởng phát triển của em bé trong bụng mẹ.

c. Phòng tránh nhiễm khuẩn cho bà mẹ và thai kỳ

Phụ nữ khi mang thai vào các buổi sáng, chỉ uống nước ngay nên nên chút mật ong vào cốc nước khi uống. Điều này có thể rút huyết u trong việc phòng ngừa nhiễm khuẩn: cao huyết áp trong thai kỳ, thiếu máu trong thai kỳ, viêm gan nhiễm mỡ trong thai kỳ...

Đông trùng, mật ong có tác động rút huyết u trong việc phòng tránh táo bón và nhiễm trĩ xuất huyết

d. Giúp làm đẹp da tự nhiên khi bầu bí

Nếu như khi mang bầu phụ nữ thường phải mất nhiều thời gian để chăm sóc da. Mật ong được coi là sản phẩm làm đẹp da tự nhiên có thể thẩm thấu xuyên bì lên da giúp làn da thêm mịn màng, tác động dưỡng trắng da và làm ẩm da trong và ngoài cơ thể. Mật ong bôi lên da, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng cường khả năng thay mới cho các tế bào da.

3. Lưu ý khi sử dụng mật ong trong thai kỳ

Phụ nữ mang thai có nhu cầu về thành phần dinh dưỡng phải phong phú, do đó ngoài việc uống nước phải có thêm mật ong thích hợp, còn có thể bổ sung các sản phẩm bổ máu và bổ sung canxi, để bổ sung dinh dưỡng tốt cho cơ thể. Thai phụ không được uống mật ong sống bởi vì trong mật ong sống có thể có vi sinh vật hoặc khi cất giữ có thể mật ong đã bị nhiễm khuẩn. Thai phụ nếu sử dụng mật ong sống để sinh bú sữa thì, đau bụng. Vì vậy khi uống sữa nên hòa mật ong vào sữa đun sôi để uống và phát huy được tác động của mật ong và sữa cho mẹ và bé. Phụ nữ mang thai bị bệnh tiểu đường thì không nên sử dụng mật ong vì trong thành phần dinh dưỡng của mật ong có chứa hàm lượng đường rất cao.

Mật ong mang lợi ích cho thai phụ và thai nhi

Written by DongNaiHoney

Saturday, 05 May 2012 02:06 - Last Updated Thursday, 26 December 2013 03:35

Nguồn: <http://babaubabau.wordpress.com> .

Các tin liên quan:

- [Nước mật ong giúp - mật thực uống bổ dưỡng](#)
- Mật ong mang lợi ích cho thai phụ và thai nhi
- [Mật ong - "Mặt nạ" số 1 cho làn da](#)
- [Phấn hoa – nguồn protein vô tận](#)
- [Siêu ong chúa – Sản phẩm cao cấp của ngành ong](#)