

## Mật ong

Written by DongNaiHoney

Thursday, 27 November 2008 10:13 - Last Updated Tuesday, 02 February 2010 14:13

---



Mật ong là mật chiết ngọt do ong chèo ra từ mật hoa hay dịch ngọt mà chúng lấy từ cây đang sẵn sàng mang về, rồi khi bị biến bằng cách cho bốc hơi nước và tác động enzym do chúng tiết ra. Thông thường ong vắt núp lấy thể chất a mật thì mật đã hoàn thiện.

Thành Phần:

**Đường:** chủ yếu là fructose và glucose. Đây là đường đơn nên cơ thể con người có thể hấp thụ thẳng vào máu mà không cần chuyển hóa.

**Protein:** trung bình 0,1%. Nguồn gốc các Protein này từ mật hoa (Protein thực vật) và từ con ong tiết ra (Protein động vật)

**Enzim:** Trong mật ong có nhiều enzym rất cần thiết cho cơ thể như Invertaza, diataza, Lipaza, Catalaza, Peroxydaza, các enzym này được ong tiết ra trong quá trình làm mật.

**Acid:** chứa nhiều các acid hữu cơ như: acid Focmic, acid Oxalic, acid Citric, Acid Lactic...

**Chất khoáng:** trong mật ong có chứa các khoáng chất như: K, Na, Mg, Ca, Fe, P, Cu, Zn, Mn,...

**Vitamin:** hàm lượng vitamin trong mật ong có nhiều loại như: B1, B6, B12, PP, C, E, K...

## Mật ong

Written by DongNaiHoney

Thursday, 27 November 2008 10:13 - Last Updated Tuesday, 02 February 2010 14:13

---

### Tác Dụng Của Mật Ong:

Mật ong là một vitamin hữu ích giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể, phòng chống nhiễm trùng. Có tác dụng trong điều trị bệnh đái tháo đường, bệnh thận, bệnh yếu cơ tim, tăng quá trình trao đổi chất ở các mô gan.

Ngoài ra, mật ong còn dùng để làm đẹp. Những loại mỹ phẩm nuôi dưỡng da có chứa mật ong rất tốt cho các loại da khô và da nhạy cảm. Mật ong còn trị phòng ngừa vết hiu qu.

### Liều Dùng:

Dùng mật ong thường ngày sẽ giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể. Mỗi ngày nên dùng 5 muỗng mật ong, có thể dùng nguyên chất hoặc pha lên bánh mì, khuấy chung với trà, sữa.

### Một số bài thuốc hay trị mật ong:

#### 1. Thuốc đắp mật:

- Mật ong: 10gr
- Glycerin: 10gr
- Lòng đỏ trứng gà: 1 cái

Trộn thật đều, dùng bông thấm thoa 1 lớp mỏng trên mặt để 10-15 phút xong rửa sạch bằng nước ấm. Có tác dụng nhanh hơn các loại kem bôi mặt vì vừa làm mềm da vừa nuôi dưỡng da.

#### 2. Trị ho:

## Mật ong

Written by DongNaiHoney

Thursday, 27 November 2008 10:13 - Last Updated Tuesday, 02 February 2010 14:13

---

Lấy mật quế chanh tươi, khía kiệu muối khế ướp ngoài, sau đó cho mật vài thìa cà phê mật ong cho ngấm đều toàn bộ quế chanh trong mật cái chén. Đốt khoảng 1-2 giờ sau đó cắt ra ngấm sữa đều ho ngay.

### 3. giúp sáng mắt:

Pha mật thìa mật ong với nước ép cà rốt, uống trước khi ăn sáng khoảng 1 giờ, dùng hàng ngày bạn sẽ có đôi mắt trong sáng, tinh anh.

### 4. Giảm béo:

Pha 1-2 thìa mật ong với 1 thìa nước ép chanh vào 1 ly nước ấm. Uống uống hàng ngày này mỗi ngày sẽ giúp lọc sạch đường ruột, giảm béo.

### 5. Cai nghiện thuốc lá:

Uống hàng ngày mật ong (1 thìa cà phê) pha với chanh hoặc quýt (1/2 quả) và nước lọc (5 thìa). Uống trước khi bắt đầu hút 1 điếu thuốc với số lượng 5-10 cốc/ngày. Mật ong sau khi uống sẽ vào máu, lên não, giảm các độc tố Nicotin trong não giúp giảm nghiện. Lưu ý sẽ quên dần với chất ngon của mật thay vì chất khét của thuốc lá. Sau 10 -15 ngày uống hàng ngày trên, bạn sẽ giảm dần lượng thuốc là hút cho đến khi bỏ hoàn toàn.

### Các sản phẩm khác:

- [Mật Ong Sữa Chua](#)
- [Mật Ong Nghệ](#)
- [Phấn Hoa](#)
- [Sáp Ong](#)
- [Nến Sáp](#)
- [Sữa Ong Chua](#)
- [Bee's Food](#)