

ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล. (2565, มีนาคม), น้ำผึ้งมานูก้ากับภูมิคุ้มกัน : Gourmet & Cuisine : 260 : 74-75

น้ำผึ้งเป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่มีรสหวาน ส่วนประกอบในน้ำผึ้งกว่าร้อยละ 80 คือ น้ำตาลกลูโคสและน้ำตาลฟรุกโตส อีกร้อยละ 20 คือ น้ำ วิตามิน และแร่ธาตุ น้ำผึ้งจะมีสี กลิ่น และรสชาติที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับแหล่งที่มาของพืชชนิดนั้นๆ แต่มีน้ำผึ้งอีกชนิดที่มีคุณสมบัติทางสุขภาพอย่างมาก และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายรวมถึงมีราคาที่สูงกว่าน้ำผึ้งชนิดอื่น

น้ำผึ้งมานูก้า คือ น้ำหวานที่ได้จากเกสรดอกไม้ของต้นมานูก้า พบได้ในประเทศนิวซีแลนด์และทางฝั่งตะวันออกของประเทศออสเตรเลีย น้ำผึ้งที่ได้จากต้นมานูก้านี้ได้รับการขนานนามว่าเป็นน้ำผึ้งที่มีประโยชน์มากในแง่ของคุณสมบัติทางเภสัชวิทยา

ในปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และงานวิจัยทางด้านคลินิกที่รองรับการใช้ น้ำผึ้งในการรักษาบาดแผล ปฏิกริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง หรือแม้กระทั่งความเสียหายของเยื่อผิวหนังหลังการฉายแสงหรือการได้รับเคมีบำบัด ด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านการอักเสบ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมีที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ด้วยคุณสมบัติที่สามารถต้านเชื้อแบคทีเรียและด้านการอักเสบได้ น้ำผึ้งมานูก้าจึงมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายนั่นเอง

นอกจากนี้ น้ำผึ้งมานูก้ายังมีค่าความเป็นกรดที่ต่ำ (pH 3.5-4.5) ทำให้สภาวะดังกล่าวแบคทีเรียไม่สามารถเจริญเติบโตได้ดี ทำให้สามารถจับกินเชื้อโรคโดยการโอบล้อมและกลืนกิน (Phagocytosis) ได้ดีขึ้น

น้ำผึ้งมานูก้าจะมีคุณประโยชน์ที่หลากหลาย แต่ปริมาณการบริโภคเพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับร่างกายก็ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม การเลือกซื้อน้ำผึ้งมานูก้ามาบริโภคควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับสารปนเปื้อนระหว่างกระบวนการผลิต

ทั้งนี้ ผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง หรือผู้ป่วยเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจบริโภค เนื่องจากน้ำผึ้งมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของคนกลุ่มนี้หากบริโภคไม่ถูกวิธี

