

## Sử dụng của mật ong

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m

Th&#7913; N&#259;m, 23 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2008 11:51

---

Mật ong là vậ thuậ quý, có tác độn g ích khí, nhuậ n táo và chậ a đặ c các chậ ng bậ nh nhậ ho, bậ ng, đầu bậ ng, hóc xậ ng cá, bí đặ i tiậ n, sậ n phậ phát nậ c... Không nên dùng mật ong cho trậ nhậ . Nậ u mật xuậ t hiậ n bậ t khí thì không nên đặ lâu.

Mật sậ công độn g củ a mật ong:

- Tăng cậ ng sậ c đặ kháng, phòng chậ ng nhiậ m trùng. Hậ ng ngày nên ăn 5 thìa mật ong vậ i bánh mì hoặ c uậ ng vậ i trà hoặ c sậ a tậ i.

- Mật ong đánh kem vậ i lòng đặ trậ ng gà, ăn mậ i ngày mậ t quậ sậ làm da đặ hậ ng hào, cậ thậ khậ e mậ nh.

- Mật ong trậ n vậ i tam thậ t, ăn mậ i bậ a mậ t chén con sậ giúp cậ thậ hậ i phậ c sau khi ã m đặ

- Nậ u bậ c m cúm, nên uậ ng mậ t cậ c nậ c chanh nóng, pha thêm hai thìa mậ t ong.

- Nậ u bậ ho, lậ y mậ t quậ chanh tậ i, khía kiậ u múi khậ ã lậ p vậ ngoài, sau đó cho mậ t vậ i thìa cà phê mậ t ong cho ngậ m cậ quậ chanh trong mậ t cái chén. Đặ khoậ ng 1-2 tiậ ng rậ i cậ t ra ngậ m.

- Khi da bậ trậ y xậ c, làm sậ ch vậ t thậ ng rậ i bôi mậ t ong lên, vậ t xậ c sậ mau lành và không bậ nhiậ m trùng, sậ ng tậ

- Đặ giậ c ngậ đặ n nhanh chóng và êm đặ u, hòa hai thìa mậ t ong vào mậ t cậ c sậ a tậ i nóng và uậ ng tậ ng ngậ m nhậ .

- Mật ong trậ n vậ i bậ t nghậ đen, nghậ vàng đặ chậ a viêm loét đặ dà. Ăn liậ n trong 1-2 tháng sậ có kậ t quậ tậ .

- Mật ong tậ m vào bông có thậ đánh sậ ch tậ a lậ i cậ a trậ ..

Mật sậ lậ u ý khi dùng mậ t ong:

- Không nên dùng mậ t ong cho các trậ ng hậ p ã a chậ y hoặ c đặ y bậ ng.

- Không nên dùng cho trậ nhậ , vì mậ t ong đặ bậ trậ c khuậ n tậ n công. Chúng sậ sinh sôi nậ y nậ và thậ i ra chậ t đặ c.

- Khi mậ t ong xuậ t hiậ n bậ t khí thì không nên đặ lâu. Nguyên nhân là trong mậ t ong có mậ t lậ ng đặ ng khá lậ n, nên có tính chậ t hút nậ c. Do sậ suậ t trong bình chậ a, lậ ng nậ c trong mậ t ong có thậ tăng lên, nậ u vậ t quá 20% sậ làm nậ m men phát triậ n nhanh và phân giậ i các thành phậ n dinh đặ ng, khiậ n mậ t biậ n chậ t. Bậ t khí xuậ t hiậ n là đặ u hiậ u củ a sậ biậ n chậ t nậ

- Không nên đặ ng và giậ mậ t ong trong đặ kim loậ i, vì trong mậ t ong có axit hậ u cậ và đặ ng, đặ i tác độn g củ a men, mậ t phậ n các chậ t này sậ biậ n thành axit etylenic. Chậ t này sậ ăn mòn lậ p ngoài kim loậ i và làm tăng hàm lậ ng kim loậ i trong mậ t ong, làm mậ t biậ n chậ t. Khi thành phậ n dinh đặ ng củ a mậ t ong bậ phá huậ , ngậ i dùng đặ bậ ng đặ c vậ i các biậ u hiậ n nhậ lậ m giậ ng, nôn mậ a.

---