

Ăn nhiều đường mía cũng như ăn nhiều muối, nhiều chất béo dù dù n dù n bnh béo phì, xơ cứng động mạch, huyết áp cao, đái tháo đường, làm giảm sức đề kháng của cơ thể, khiến cơ thể dễ bị cảm cúm, loãng xương và bệnh mất. Chính vì vậy, ngũ vị cao tuế không nên ăn nhiều đường mía. Khi cần ăn ngọt, có thể dùng mật ong thay thế, và nếu vậy vẫn có thể ăn ngọt lại vẫn có thể bảo vệ sức khỏe.

Bệnh dạ dày

Những người trung niên và lớn tuổi bị các bệnh về dạ dày nên thường xuyên uống mật ong, bởi vì mật ong có tác dụng điều chỉnh acid dạ dày, có thể dùn dùn điều chỉnh acid để duy trì mức bình thường.

Cách dùng: những người dạ dày ít acid, trước bữa ăn có thể ăn mật ít mật ong, cũng có thể pha mật ít nước gừng vào uống. Những người có nhiều acid dạ dày thì nên pha mật ong với nước ấm để uống trước bữa ăn một giờ trước khi hoặc sau bữa ăn 3 giờ.



Bệnh hô hấp

Mứt ong có tác dụng giảm viêm, giảm đau, mát phổi, trừ ho. Cách điều trị ho tốt nhất là ăn lê cùng với mứt ong.

Cách làm: thái lát mỏng mứt quế lê rồi trộn với mứt ong, mứt ngày ăn vài lần.

Bệnh tim mạch

Thường xuyên ăn mứt ong có tác dụng bảo vệ mạch máu, hạ huyết áp, tăng cường tiêu hóa, dễ đi tiêu.

Cách dùng: trước khi ăn sáng uống mứt các loại mứt ong, và buổi tối trước khi đi ngủ uống mứt các loại.

Bệnh đường ruột

Mứt ong còn có tác dụng tăng cường sức co bóp của đường ruột, có thể rút ngắn rõ rệt thời gian đi tiêu.

Cách dùng: uống khoảng 25g mứt ong vào trước bữa ăn sáng và tối.

Giới thiệu

Chất đường hoa quế trong mứt ong có thể phân giải và hấp thụ chất béo, vì vậy có thể giúp tiêu hóa nhanh hơn và không bị nhọc nhằn sau khi uống rượu. Ngoài ra, mứt ong còn có tác dụng hỗ trợ cho việc điều trị các bệnh mãn tính như: viêm gan B, gan nhiễm mỡ, xơ gan...

Cách dùng: trước khi uống rượu u nên ăn khoảng 50g mứt ong hoặc mứt y chi c bánh quy phết mứt ong. Sau khi uống rượu u cũng nên uống nước mứt ong. Mứt ong sẽ nhanh chóng bổ sung nhu cầu năng lượng của não.

Cung cấp năng lượng

Có thể có thể nhanh chóng hấp thụ chất đường hoa quả và glucoza của mứt ong, cải thiện tình hình dinh dưỡng trong máu.

Cách dùng: uống mứt các nước mứt ong vào buổi trưa.

Giúp đường

Glucoza, các vitamin, magiê, photpho trong mứt ong có thể điều tiết chức năng của hệ thần kinh, kích thích cho thần kinh đỡ căng thẳng và ngủ được ngon giấc.

Mứt ong không có tác dụng phụ như những loại thuốc khác. Mứt ong hoa táo có tác dụng hỗ trợ thần kinh tốt nhất.

Cách dùng: trước khi đi ngủ uống mứt thìa mứt ong.

Hồng Hoa (Theo Tạp chí Sức Khỏe Trung Quốc)

Nguồn tin website suckhoedoisong.vn