# Mật ong

Bách khoa toàn thư mở Wikipedia

[Buớc tưới chuyển hướng](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#mw-head) [Bước tới tìm kiếm](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#p-search)

[Đây là một bài viết cơ bản. Nhấn vào đây để biết thêm thông tin.](https://vi.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Danh_s%C3%A1ch_b%C3%A0i_c%C6%A1_b%E1%BA%A3n_n%C3%AAn_c%C3%B3)

[](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BA%ADp_tin:Runny_hunny.jpg)

Một chai mật ong

[](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BA%ADp_tin:Honey_comb.jpg)

Một [tảng ong](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BA%A3ng_ong)

**Mật ong** được tạo thành từ chất ngọt do [ong](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ong) thu thập được trong các [bông hoa](https://vi.wikipedia.org/wiki/B%C3%B4ng_hoa). Theo quy định của Hội đồng Ong mật Quốc gia [Mỹ](https://vi.wikipedia.org/wiki/Hoa_K%E1%BB%B3) và nhiều quy định về thực phẩm quốc tế khác quy định rằng "mật ong là một sản phẩm thuần khiết không cho phép thêm bất kỳ chất gì vào...bao gồm nhưng không giới hạn trong, nước và các chất ngọt khác". Bài này chỉ đề cập về mật ong do [ong mật](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ong_m%E1%BA%ADt) (chi *Apis*) tạo ra; mật do các loài ong khác hay các loài [côn trùng](https://vi.wikipedia.org/wiki/C%C3%B4n_tr%C3%B9ng) khác có các đặc tính rất khác biệt.[[1]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-1)

**Sơ lược**

[](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BA%ADp_tin:Bee_on_-calyx_935.jpg)

Ong mật

Mật ong có nhiều chất ngọt hơn [đường kính](https://vi.wikipedia.org/wiki/Sucroza) và có các tính chất hóa học hấp dẫn cho việc làm bánh, thức uống và làm thuốc chữa bệnh.[[2]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-NHB_carbs-2) Mật ong có hương riêng biệt nên nhiều người thích ăn mật ong hơn đường và các chất ngọt khác.

Phần lớn các vi sinh vật không sống trong mật ong vì mật ong có [hoạt tính nước](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ho%E1%BA%A1t_t%C3%ADnh_n%C6%B0%E1%BB%9Bc&action=edit&redlink=1) thấp khoảng 0,6.[[3]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-Prescott_1999-3) Tuy nhiên, điều quan trọng là mật ong thường xuyên chứa các nội bào tử các vi khuẩn không hoạt động [*Clostridium botulinum*](https://vi.wikipedia.org/wiki/Clostridium_botulinum) mà có thể nguy hiểm cho trẻ nhỏ do các nội bào tử này có thể chuyển hóa thành các vi khuẩn tạo ra [chất độc](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%A5t_%C4%91%E1%BB%99c) trong ruột trẻ nhỏ và dẫn đến bệnh tật và thậm chí tử vong[[4]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-botulism-4) (xem phần "Tai biến sức khỏe" bên dưới).

**Quá trình lấy mật ong**

Ong thợ sử dụng vòi để hút mật hoa từ các loại hoa. Mật hoa được đưa vào dạ dày mật để các enzyme thực hiện chuyển hóa từ mật hoa sang mật ong (loài ong có hai loại dạ dày: dạ dày mật sử dụng khi làm mật và dạ dày thường để chuyển hóa thức ăn). Sau khi về đến tổ ong thợ sẽ chuyển lượng mật hoa đang ở trong dạ dày mật sang cho ong thợ khác để tiếp tục thực hiện quá trình chuyển hóa thành mật ong. Mỗi ong thợ thực hiện việc chuyển hóa này trong khoảng 30 phút.

Sau khi mật hoa được chuyển hóa hoàn toàn thành mật ong, ong thợ sẽ nhả mật ong vào tổ rồi dùng cánh để quạt bay hơi nước có trong mật cho đến khi mật ong đạt đến độ bão hòa (tỷ lệ nước ~17%) thì sẽ thực hiện niêm phong tổ lại, hoàn tất quá trình làm mật.

Việc nghiên cứu các [phấn hoa](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ph%E1%BA%A5n_hoa) và các [bào tử](https://vi.wikipedia.org/wiki/B%C3%A0o_t%E1%BB%AD) trong [mật thô](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=M%E1%BA%ADt_th%C3%B4&action=edit&redlink=1) ([melissopalynology](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Melissopalynology&action=edit&redlink=1)) có thể xác định các nguồn phấn làm mật[[5]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-5). Bởi vì ong mật mang một [điện tích tĩnh điện](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=%C4%90i%E1%BB%87n_t%C3%ADch_t%C4%A9nh_%C4%91i%E1%BB%87n&action=edit&redlink=1) và có thể hút các vật khác, kỹ thuật tương tự như các kỹ thuật của melissopalynology có thể sử dụng trong việc nghiên cứu các chất [phóng xạ](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ph%C3%B3ng_x%E1%BA%A1) của môi trường khu vực, hoặc [bụi](https://vi.wikipedia.org/wiki/B%E1%BB%A5i), hay [ô nhiễm](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C3%94_nhi%E1%BB%85m_m%C3%B4i_tr%C6%B0%E1%BB%9Dng).[[6]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-6)[[7]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-7)

Khi ong thợ thực hiện lấy mật, đồng thời làm rụng phấn hoa xuống nhụy hoa, giúp [thụ phấn](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%A5_ph%E1%BA%A5n) cho các [cây có hoa](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%B1c_v%E1%BA%ADt_c%C3%B3_hoa).[[8]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-8)

Ong mật là loài ong làm mật nhiều hơn lượng mật mà nó cần dùng đến trong mùa đông. Người nuôi ong kích thích cho ong sản xuất dư thừa lượng mật ong trong tổ ong để có thể thu hoạch mà không gây hại cho đàn [ong](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ong). Khi nguồn thực phẩm cho [ong](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ong) bị thiếu, người nuôi ong có thể bổ sung dinh dưỡng cho ong bằng cách cho ong ăn lại phấn hoa hoặc đường.[[9]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-9)

## Dinh dưỡng

Mật ong là hỗn hợp của các loại đường và một số thành phần khác. Về thành phần carbohydrat, mật ong chủ yếu là fructose (khoảng 38,5%) và glucose (khoảng 31,0%)[[2]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-NHB_carbs-2). Các carbohydrat khác trong mật ong gồm maltose, sucrose và [carbohydrat hỗn hợp](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Carbohydrat_h%E1%BB%97n_h%E1%BB%A3p&action=edit&redlink=1)[[2]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-NHB_carbs-2). Trong mật ong, các [vitamin](https://vi.wikipedia.org/wiki/Vitamin) và chất khoáng chỉ xuất hiện ở dạng vết[[10]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-sugaralliance-10)[[11]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-Nutrient_Data-11) Mật ong cũng chứa một lượng rất nhỏ các hợp chất chức năng như [chất chống ôxy hóa](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%A5t_ch%E1%BB%91ng_%C3%B4xy_h%C3%B3a), bao gồm [chrysin](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Chrysin&action=edit&redlink=1), [pinobanksin](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Pinobanksin&action=edit&redlink=1), [vitamin C](https://vi.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C), [catalase](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Catalase&action=edit&redlink=1) và [pinocembrin](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Pinocembrin&action=edit&redlink=1)[[12]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-12)[[13]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-13)[[*vague*](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Wikipedia:Vagueness&action=edit&redlink=1)]. Thành phần cụ thể của mật phụ thuộc vào hoa mà ong hút mật.[[10]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-sugaralliance-10)

Thành phần của mật ong thông dụng[[14]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-Comp-14):

* [Fructose](https://vi.wikipedia.org/wiki/Fructose): 38,2%
* [Glucose](https://vi.wikipedia.org/wiki/Glucose): 31,3%
* [Sucrose](https://vi.wikipedia.org/wiki/Sucroza): 1,3%
* [Maltose](https://vi.wikipedia.org/wiki/Maltose): 7,1%
* [Nước](https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C6%B0%E1%BB%9Bc): 17,2%
* Các loại đường có khối lượng phân tử cao hơn: 1.5%
* [Tro](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Tro_(ph%C3%A2n_t%C3%ADch_h%C3%B3a_h%E1%BB%8Dc)&action=edit&redlink=1): 0,2%
* Các chất khác: 3,2%

[Chỉ số glycemic](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ch%E1%BB%89_s%E1%BB%91_glycemic&action=edit&redlink=1) của mật ong là từ 31 đến 78.[[15]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-15)

[Khối lượng riêng](https://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%E1%BB%91i_l%C6%B0%E1%BB%A3ng_ri%C3%AAng) của mật ong là 1,36 kg/lít (nặng hơn nước 36%).[[16]](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_ong#cite_note-16)

cũng bởi những cấu tạo đặc biệt về mặt dinh dưỡng trên mà mật ong còn được dùng để điều chỉnh trọng lượng cơ thể khá an toàn. Tuỳ theo cách sử dụng mà mật ong có thể khiến ta béo lên hay gầy đi. Cụ thể, nếu sử dụng mật ong pha với nước ấm (nếu pha với nước nóng thì sẽ làm mất các hoạt chất của mật ong) dùng để uống trước bữa ăn hay uống vào buổi sáng sớm hay thay thế luôn bữa ăn tối thì bạn có thể giảm cân mà không thấy mệt mỏi bởi vì năng lượng được cung cấp bởi mật ong là rất lớn, đủ đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể. Theo một số nhà khoa học thì trong mật ong có chứa những chất giúp đánh tan mỡ và làm giảm tiết dịch vị của dạ dày, khiến bạn không chỉ cảm thấy no lâu mà các mô mỡ cũng bị tiêu diệt một cách âm thầm. Với người muốn tăng cân thì chỉ cần ăn hoặc uống mật ong sau bữa ăn, thì mật ong giúp ăn ngon miệng hơn và do năng lượng lớn nên sẽ làm tăng cân. Tuy nhiên mật ong làm giãn mạch nên trước khi sử dụng mật ong như một thực phẩm lâu dài hay khoái khẩu thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ.

**Tác dụng của mật ong kết hợp với sâm:**

**1.Bệnh tim không còn là nỗi lo với mật ong ngâm sâm**

Có rất nhiều người cho rằng bệnh tim không sử dụng được sâm thì hoàn toàn sai lầm. Sâm cùng mật ong chính là nhân tố kích thích cho quá trình lưu thông máu huyết diễn ra tốt hơn. Khi máu không được lưu thông đều và tốt là một trong số nguyên nhân chính dẫn đến các bệnh vô cùng nguy hiểm như: đột quỵ, thiếu máu lên não, ứ tắc mạch máu hay bệnh về tim…Cũng chính vì thế mà ngành y có câu” máu huyết lưu thông thì bách bệnh tiêu tan”.

**2.Chống nhiễm trùng và cảm lạnh**

Việc hình thành thói quen uống sâm tươi cùng mật ong hằng ngày sẽ làm ấm cơ thể, đẩy lùi các mầm bệnh, giúp ta tránh khỏi cảm cúm, virut hay các bệnh truyền nhiễm qua đường không khí đặc biệt trong thời tiết thất thường khi giao mùa. Việc giảm tính hàn trong cơ thể còn giúp ta ăn các loại thức ăn có tính hàn cao như hải sản, các loại rau đắng, nấm, mộc nhĩ… an toàn hơn tránh đau bụng.

**3.” Xua tan” nỗi lo căng thẳng, stress**

Các dưỡng chất trong mật ong và nhân sâm làm cho người sử dụng luôn tỉnh táo, cải thiện tâm trạng. Trong xã hội ngày nay, stress coi như một loại bệnh vì nó có thể khiến chúng ta bị khủng hoảng bất cứ khi nào gây ảnh hưởng đến công việc và người thân. Theo nghiên cứu thì đây chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh tâm thần. Nhưng vấn đề quan ngại này đã được giải quyết khi tìm ra một thức uống là mật ong kết hợp với sâm, không phải là hoàn toàn nhưng nó sẽ giúp chúng ta thư giãn hơn nhiều đấy. Y học đã chứng minh hỗn hợp còn có thể dùng để cải thiện tính trầm cảm, lo lắng, hay cho các chị em phụ nữ mang thai hoặc trong giai đoạn tiền mãn kinh.

**4.Chống lão hóa**

Một trong những nỗi lo lắng lớn nhất của phái đẹp là sự lớn lên của tuổi tác vì khi đó cơ thể sẽ nhanh xuống sức và nhan sắc sẽ xấu đi rất nhiều. Chẳng nhẽ vì thế mà mật ong ngâm sâm sinh ra và kết hợp với nhau. Chất chống oxi hóa rất nhiều trong mật ong khi ngâm cùng nhân sâm tạo ra sự săn chắc cho cơ, cho da, giúp làn da sáng màu khỏe đẹp trông thấy. Thức uống này còn rất tốt cho đàn ông để lấy lại phong độ, khỏe mạnh khi sinh lực dần suy giảm.

**5.Ngăn ngừa béo phì**

Vitamin, khoáng chất và đặc biệt là axit amino trong mật ong kết hợp cùng dưỡng chất của nhân sâm giúp đốt cháy mỡ thừa và cholesterol, đẩy nhanh quá trình tiêu hóa…tạo những múi cơ săn chắc để cơ thể không rệu rã, không để mỡ tích trữ và tránh bị béo phì. Sản phẩm đặc biệt hữu dụng cho những người bận rộn lười tập luyện thể dục thể thao hay dân văn phòng ít có điều kiện tập luyện.

**6.Tăng cường sức đề kháng**

Sâm tươi ngâm mật ong là thực phẩm tăng cường sức khỏe hoàn hảo, giúp chống mệt mỏi, giải quyết các vấn đề về thiếu hụt năng lượng.Còn gì tuyệt vời hơn khi đang mệt mỏi hay xuống sức lại có một chút mật ong sâm để dùng. Rất nhanh chóng sản phẩm sẽ tức thời cho chúng ta năng lượng, bổ sung những dưỡng chất đã mất đi trong quá trình hoạt động và làm việc căng thẳng, mất sức. Không cần nhiều đâu chỉ một chút cho vào chiếc chai nhỏ để cầm bên người hoặc cho vào túi xách dùng thay nước uống rất tiện lợi.

**7.Tốt cho hệ tiêu hóa**

Chất kháng viêm, kháng khuẩn trong mật ong là lựa chọn tuyệt vời cho hệ đường ruột. Nó giúp giữ lại những vi khuẩn, enzim có lợi và tiêu diệt những vi khuẩn có hại thúc đẩy quá trình hấp thụ dưỡng chất cho cơ thể, đẩy lùi cholesterol thừa. Sâm với nguồn dinh dưỡng dồi dào dễ dàng hấp thu khi đi vào đường ruột là sự lựa chọn tuyệt vời cho những ai bị bệnh đường ruột, kém ăn chậm tiêu hóa mà vẫn có thể cung cấp dưỡng chất đầy đủ.

**Tác dụng của mật ong kết hợp với tỏi:**

**1.Tỏi ngâm mật ong chữa ung**

Một số nghiên cứu đã chỉ ra chất oxy hóa có tác dụng rất lớn trong việc phòng chống ung thư, tiêu diệt các tế bào có hại cho cơ thể và quá trình trao đổi chất của con người. Càng thú vị hơn khi các nhà khoa học đã chứng minh rằng trong hợp chất tỏi mật ong lại rất nhiều dưỡng chất ấy. Một thứ chứa chất chống oxi hóa, một thứ chứa chất phòng chống ung thư khi kết hợp với nhau càng tăng công dụng thêm gấp bội. Vì vậy, nếu muốn bảo vệ sức khỏe gia đình mình, bạn đừng quên sự xuất hiện của một hũ tỏi ngâm mật ong trong gia đình mình nhé!

**2.Tỏi ngâm mật ong tăng cường hệ thống miễn dịch**

Thật không sai khi nói sức khỏe chính là vốn quý nhất của con người, nhưng theo thời gian khi tuổi tác càng cao thì hệ thống miễn dịch càng yếu đi khiến cho cơ thể rất dễ mắc các bệnh truyền nhiễm. Việc sử dụng thường xuyên hỗn hợp này giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt trở lại. Tỏi giúp cơ thể sản sinh nhiều hơn các tế bào máu trắng và một loại enzyme làm tăng sự hoạt đông của hệ thống miễn dịch. Các bà mẹ nên chú ý cho các thành viên trong gia đình mình đặc biệt là trẻ nhỏ và người cao tuổi bởi vì đây là những đối tượng có hệ miễn dịch thấp rất dễ mắc các loại bệnh truyền nhiễm thông thường.

**3.Mật ong ngâm tỏi chữa bệnh tiêu đường**

Nhiều người thắc mắc? Mật ong ngọt như vậy sao có thể chữa bệnh tiểu đường, thật vô lý phải không? Nhưng các nhà khoa học đã chỉ ra: hỗn hợp mật ong tỏi góp phần làm tăng mức độ bài tiết insulin để điều hòa lượng đường trong máu đối với các bệnh nhân tiểu đường nói riêng và mọi người nói riêng. Không những thế, nó còn cung cấp chất làm ngọt tự nhiên, vô cùng thơm ngon, an toàn cho chúng ta. Hãy dùng theo liều lượng chỉ dẫn của bác sĩ

**4.Mật ong ngâm tỏi trị ho, cảm cúm, viêm họng**

Tỏi tươi ngoài dùng làm gia vị trong bữa ăn thì còn có tác dụng tăng sức đề kháng, chống bệnh truyền nhiễm. Nhiều người thường dùng tỏi tươi để ăn sống nhưng sẽ hiệu quả hơn rất nhiều nếu kết hợp cùng với mật ong. Hỗn hợp này còn cung cấp thêm một lượng vitamin đáng kể và khoáng chất bổ dưỡng cho cơ thể. Nếu cảm thấy khó chịu vì những cơn ho do thời tiết thay đổi thì hãy sử dụng ngay tỏi ngâm mật ong nhé, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều đấy.

**5.Mật ong ngâm tỏi làm đẹp da**

Như đã nhấm mạnh ở trên, tỏi ngâm mật ong có khả năng chống oxy hóa rất mạnh có cộng dụng chống lão hóa cho da, đẩy tế bào chết, duy trì sự tươi trẻ của làn da cho chị em phụ nữ. Những bạn gái tuổi mới lớn, dậy thì thường rất lo ngại vì làn da đầy mụn và những vết thâm sau khi nặn mụn để lại. Mật ong tỏi sẽ giúp bạn cải thiện điều này nếu chúng ta kiên trì sử dụng nó, bạn sẽ nhận được một làn da trắng hồng, mịn màng sớm thôi.

**6.Tỏi ngâm mật ong chữa bệnh dạ dày**

Không là quá lời đau khi nói tỏi ngâm mật ong chính là vị cứu tinh đối với dạ dày của bạn, nó là thứ thuốc lành tính nhất mà thiên nhiên đã ban tặng cho con người. Trong khảo sát tực tế, rất nhiều người còn có thể dứt điểm cơn đau dạ dày kéo dài khi sử dụng mật ong ngâm tỏi thường xuyên. Vì vậy chỉ cần người bệnh kiên trì sử dụng sản phẩm mỗi ngày và tránh các đồ ăn cay nóng có hại cho hệ tiêu hóa thì sớm thôi dạ dày của bạn sẽ cảm ơn bạn rất nhiều đấy!

**7.Tỏi ngâm mật ong chữa viêm xoang, viêm mũi**

Các bệnh về tai, mũi, họng rất phổ biến ở nước có khí hậu thất thường và độ ẩm cao như nước ta. Viêm xoang, viêm mũi không còn là căn bệnh hiếm gặp khi đến hơn 40% dân số mắc loại bệnh này. Những người bị bệnh này thường rất khó chịu và ngại đến những nơi công cộng. Một trong những giải pháp được các bà mẹ sử dụng rất nhiều là mật ong ngâm chanh đào, tuy có hiệu quả chỉ làm dịu họng, giải pháp tạm thời chứ không thể trị dứt điểm bệnh. Nhưng tác nhân chính gây ra ho chính là mũi và đờm, vì vậy một thià mật ong ngâm tỏi lúc này sẽ giúp người bệnh khỏi dứt điểm do tác dụng tiêu đờm, tăng sức đề kháng củ sản phẩm.

**Tác dụng của mật ong kết hợp với gừng:**

**1.Trị chứng mất ngủ cùng mật ong ngâm gừng**

Giấc ngủ có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Tuy nhiên vì nhiều lý do khác nhau mà nhiều người có triệu chứng mất ngủ khéo dài dẫn đến những hệ lụy như cơ thể mệt mỏi, trí nhớ kém, mất tập trung ảnh hưởng tới công việc và học tập… Mật ong ngâm gừng chính là giải pháp hàng đầu cho tình trạng này. Sản phẩm có tác dụng giải độc thanh nhiệt cho cơ thể nên khi sử dụng hàng ngày sẽ khiến tinh thần cảm thấy thư thái, bớt căng thẳng sau những áp lực công việc bộn bề. Uống một cốc mật ong ngâm gừng ấm tước khi đi ngủ từ 30 phút đến 1 tiếng bạn sẽ dễ dàng đi vào giấc ngủ và có một giấc ngủ sâu hơn để đủ năng lượng và tỉnh táo cho một ngày mới làm việc hiệu quả.

**2.Tăng cường chức năng cho hệ tiêu hóa**

Gừng và mật ong vốn có tác dụng rất tốt trong việc điều trị các chứng khó tiêu, đầy bụng, đầy hơi, đi ngoài… Do vậy, hỗn hợp này luôn đem lại hiệu quả trong việc giảm các triệu trứng khó chịu ở dạ dày, làm tăng cảm giác thèm ăn và giúp bạn ăn ngon miệng hơn trong bữa ăn hằng ngày, hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Không chỉ vây, gừng được biết có vị nóng kích thích việc bài tiết của các tế bào gan nên gừng ngâm mật ong sẽ giúp chúng ta loại bỏ các độc tố ra khỏi lá gan, làm sạch và phòng ngừa các bệnh về gan một cách an toàn.

**3.Ngăn ngừa ung thư với mật ong ngâm gừng**

Y học đã chững minh, mật ong và gừng đều có tính kháng khuẩn rất tốt, giúp phòng ngừa và tiêu diệt các vi khuẩn gây bệnh. Bên cạnh đó, trong thành phần của gừng còn có shogaol, một chất có thể chống lại các tế bào ung thư. Nhờ đặc tính này mà gừng ngâm mật ong là một trong những phương pháp tự nhiên tốt nhất để ngăn ngừa ung thư.

**4.Chữa viêm xoang, đau họng, nhức đầu**

Viêm xoang, đau họng hay nhức đầu là những căn bệnh phổ biến hiện nay đặc biệt trong thời tiết giao mùa nước ta. Một trong những nguyên nhân gây ra những triệu chứng này là do sức đề kháng, hệ miễn dịch của cơ thể kém dẫn đến sức khỏe suy giảm. Trong khi đó, mật ong ngâm gừng còn có tác dụng sát khuẩn, kháng khuẩn, giúp làm ấm cơ thể và chữa các chứng phong hàn. Chính vì vậy mà sản phẩm còn được coi là thần dược cho những người thường xuyên mắc các bện viêm xoang, đau họng, nhức đầu…

**5.Giúp giảm cân hiệu quả với mật ong ngâm gừng**

Theo nghiên cứu khoa học, trong gừng có chứa những chất ức chế gây béo và có khả năng đốt cháy một lượng chất béo đáng kể. Do đó, gừng luôn thực hiện tốt chức năng giảm béo, giảm mỡ bụng và giảm lượng cholesterol trong cơ thể, làm đẩy nhanh quá trình trao đổi chất khiến cơ thể khỏe mạnh hơn. Ngoài ra mật ong có tác dụng rất tốt trong việc giảm cân với 70 dưỡng chất khác nhau giúp tăng cường sức đề kháng và sức khỏe. Vị ngọt của mật ong là tinh đường từ tự nhiên nên không gây béo phì như các loại đường thông thường.

**6.Tăng cường sức khỏe tim mạch**

Ngoài giảm lượng cholesterol, Mật Ong ngâm gừng còn có thể ngăn ngừa đông máu, giúp hệ tuần hoàn máu lưu thông tốt phòng ngừa nguyên nhân rất nhiều loại bệnh đặc biệt là bệnh liên quan đến tim mạch. Cụ thể hơn tác dụng điều hòa của mật ong và gừng như một liều thuốc hữu hiệu giảm bớt căng thẳng của mạch máu từ đó làm giảm huyết áp, giảm nguy cơ bệnh đau tim, xơ vữa động mạch và đột quỵ.

**7.Chữa đầy bụng**

Là một phần trong hệ tiêu hóa, không những giúp nó lưu thông dễ hấp thụ mà mật ong ngâm gừng còn cải thiện tình trạng bụng bị trướng khí- luôn gây cho bạn cảm giác khó chịu, bí bức mặc dù ăn rất ít thức ăn. Một trong những nguyên nhân dẫn đế tình trạng này là do bạn ăn các thức ăn khó tiêu, chứa nhiều chất để tạo ra khí trong bụng. Chẳng cần đến hiệu thuốc, bạn chỉ cần uống một cốc nước mật ong gừng ấm, chỉ một lúc sau bụng bạn sẽ thoải mái và cơ thể dễ chịu trở lại. Bởi vì sản phẩm đã đẩy nhanh tốc độ tiêu hóa, khích thích vi khuẩn có lợi trong đường ruột làm giảm khí thừa trong bụng nhanh chóng.

**Mật ong làm đẹp**

**1. Mật ong kết hợp trứng gà**

– Nếu làn da của bạn có ”lỡ” xỉn màu, không mịn màng thì giải pháp có rồi đây. Mật ong cùng trứng gà sẽ giúp làm da không đều màu của các bạn đẹp lên trông thấy. Với dưỡng chất và lượng protein dồi dào trong trứng gà làn da sẽ được cung cấp một lượng dinh dưỡng đáng kể. Chỉ sau vài lần sử dụng làn da sẽ trở lên căng mịn, hồng hào,.. Không những thế chất kháng khuẩn trong mật ong sẽ giúp hạn chế mụn và se khíp lỗ chân lông, giúp làn da hạn chế tiết dầu hay bã nhờn- nguyên nhân chính gây xỉn da và mụn.

**2. Mật ong kết hợp lô hội**

– Lô hội trong thời gian gần đây được tìm kiếm và chế biến rất nhiều. Với tác dụng làm đẹp cực hiệu quả và là thực phẩm lành tính. Có thể kể đến các loại thực phẩm như nước lô hội, sữa chua kết hợp lô hội hay thạch lô hội…Còn với làm đẹp sản phẩm có tác dụng làm dịu da, giảm các vết sẩn ngứa hay tấy đỏ, dùng để chống nắng, giúp da căng mịn và phục hồi da bị tổn thương…Hỗn hợp mật ong lô hội luôn là lựa chọn luyệt vời cho phái đẹp khi còn lo lắng với các dịch vụ làm đẹp không uy tín và đắt đỏ.

**3.Mật ong kết hợp nghệ**

– Từ xưa, ông cha ta đã biết dùng nghệ cho bà đẻ để làm lành vết thương. Và ngày nay cũng vậy qua nghiên cứu nghệ cùng mật ong thực sự là một loại mĩ phẩm tốt nhất trong việc làm đẹp. Tác dụng chính của hỗn hợp này là trị thâm và ngừa mụn. Trị mụn đã khó trị thâm sau mụn còn khó hơn, nếu không chữa đúng cách thậm chí có thể dẫn đến sẹo lồi lõm gây tự ti cho chúng ta.

**4. Mật ong chữa bệnh**

Mật ong với tỏi tăng sức đề kháng và ngăn ngừa ung thư

Một số nghiên cứu đã chỉ ra chất oxy hóa có tác dụng rất lớn trong việc phòng chống ung thư, tiêu diệt các tế bào có hại cho cơ thể và quá trình trao đổi chất của con người và hợp chất tỏi mật ong lại rất nhiều dưỡng chất ấy. Một thứ chứa chất chống oxi hóa, một thứ chứa chất phòng chống ung thư khi kết hợp với nhau càng tăng công dụng thêm gấp bội. Vì vậy, nếu muốn bảo vệ sức khỏe gia đình mình, bạn đừng quên sự xuất hiện của một hũ tỏi ngâm mật ong trong gia đình mình nhé!

**5.Mật ong với chanh đào trị ho, đau họng, ngạt mũi**

Chanh đào rất giàu vitamin C và axit ascorbic có tác dụng giúp cơ thể chống lại các triệu trứng viêm nhiễm nên thường được áp dụng trong việc điều trị các bệnh lây qua đường không khí như ho hen, cảm cúm, sổ mũi…phong chống đau họng hiệu quả. Đồng thời khi kết hợp với mật ong tạo chất sapoin càng tăng thêm tác dụng giúp cơ thể chống lại các bệnh cảm lạnh và cúm.Thường xuyên sử dụng để uống còn giảm đờm, tiêu diệt vi khuẩn có hại, cơ thể thêm khỏe mạnh hơn mỗi ngày.

**6.Mật ong với trứng gà cung cấp dinh dưỡng và ngừa biếng ăn cho trẻ**

Protein- chất cung cấp năng lượng được rất nhiều người biết đến đều có trong mật ong thiên nhiên và trứng gà, kết hợp lại càng tăng thêm và tạo ra nhiều dưỡng chất là nguồn năng lượng dồi dào hỗ trợ cho người biến ăn, còi cọc và giúp tăng cân nhanh chóng khi được cung cấp một lượng protein, vitamin, khoáng chất trong sản phẩm. Đặc biệt hơn, những chất đạm có trong trứng gà còn kích thích hệ tiêu hóa giúp bạn ăn ngon miệng, giải quyết việc biếng ăn ở trẻ nhỏ cho các bà mẹ.

**7.Mật ong với gừng tốt cho đường ruột và làm ấm cơ thể**

Gừng và mật ong vốn có tác dụng rất tốt trong việc điều trị các chứng khó tiêu, đầy bụng, đầy hơi, đi ngoài… Do vậy, hỗn hợp này luôn đem lại hiệu quả trong việc giảm các triệu trứng khó chịu ở dạ dày, làm tăng cảm giác thèm ăn và giúp bạn ăn ngon miệng hơn trong bữa ăn hằng ngày, hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Không chỉ vây, gừng được biết có vị nóng dùng để làm ấm cơ thể khi nhiễm lạnh.

**8.Mật ong dùng làm thực phẩm**

Sẽ thật thiếu sót nếu chúng ta không dùng mật ong thiên nhiên để làm một nguyên liệu nấu ăn trong gian bếp của mình, thậm chí bạn có thể dùng nó để thay thế đường- nguyên liệu “không mấy tốt đẹp” cho sức khỏe để làm những loại thức uống giải khát hiệu quả. Dưới đây là một số bí quyết để các món ăn,thức uống càng thơm ngon nếu kết hợp cùng mật ong

– Mặc dù tẩm ướp gia vị đầy đủ nhưng món ăn này sẽ chẳng thể hoàn hảo nếu thiếu đi mật ong. Còn đâu màu nâu bóng, mùi hương thơm ngậy và vị ngọt thanh khi thưởng thức miếng sường…chỉ cần một chút mật ong để ướp hoặc cho vào khi sường gần chính thì bạn chính là nghệ nhân đích thực của món ăn này rồi.

– Cánh gà hay đùi gà chiên chính là món ăn khoái khẩu của các bé. Đồ ăn bên ngoài tuy ngon nhưng chẳng thể khiến phụ huynh yên tâm về an toàn vệ sinh. Các mẹ cứ yên tâm, khi đọc được bài viết này cũng là lúc tìm ra giải pháp rồi đấy, chỉ cần ướp gà với mật ong trước khi chiên là bạn đã có một món ăn ngon hết sảy. Đảm bảo vị ngọt ngọt thơm thơm trong miếng gà sẽ làm bé ăn mãi không thôi.

**Trà mật ong**

– Mật ong thiện nhiên tuy rất tốt nhưng không phải ai cũng biết cách chế biến để có công dụng tốt nhất. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng mật ong sẽ vừa chín và giữ lại nhiều dinh dưỡng nhất khi được pha với nước ấm từ 35-40°C. Ngoài ra bạn có thể kết hợp mật ong với chanh, atiso, cam, bưởi…rất thích hợp để giải độc, thanh nhiệt ngày nắng nóng.

**Sinh tố mật ong**

– Ngoài chăm sóc da từ bên ngoài ta còn có thể chăm sóc da từ bên trong. Sinh tố thức uống các loại quả cực tốt cho làn da cũng có thể kết hợp cùng với mật ong để điều chỉnh độ ngọt và tăng thêm dưỡng chất trong sản phẩm. Một số loại quả có thể kết hợp cùng mật ong như: bơ, xoài, chuối,…

**Lưu ý khi dùng mật ong**

– Trẻ nhỏ là đối tượng cần lưu ý nhất khi cho dùng mật ong thiên nhiên. Chúng ta có thể cho trẻ dùng với số lượng ít hoặc tuyệt đối không nếu trẻ còn quá nhỏ. Do đường ruột của trẻ còn quá non và yếu nên đôi khi không thể hấp thụ hay kháng lại những trực khuẩn trong mật ong, khi chúng đi vào cơ thể sẽ sinh sôi nảy nở dẫn đến nhiễm độc.

– Do sơ suất trong quá trình bảo quản, người dùng có thể không để ý làm hở hay đậy không kín mật ong, khiến không khí xâm nhập, đẩy lượng nước lên cao làm cho mật ong hút phải do một lượng đường khá lớn trong mật ong hấp thụ. Nếu lượng nước vượt quá 20% chính là môi trường thuận lợi cho nấm mem phát triển và phân giải các thành phần dinh dưỡng khiến mật bị biến chất. Người dùng hãy chú ý đậy kĩ mật và bảo quản nơi khô ráo hoặc nếu có hiện tượng bọt kí xuất hiện nhiều thì dừng ngay sử dụng sản phẩm.

– Tuyệt đối không bảo quản mật ong thiên nhiên trong đồ bằng kim loại. Theo cơ chế hóa học thì chất trong mật ong tác dụng với kim loại sẽ gây ra những chất độc (acid etylenin) tăng thêm hàm lượng kim loại trong mật ong. Khi bị trúng độc người dùng sẽ có biểu hiện chóng mặt, nôn mửa hay mỏi người khó chịu… nếu để lâu có thể nguy hiểm đến tính mạng. Nên bảo quản mật ong bình thủy tinh hoặc gốm xứ.

– Mật ong có tính hàn, có tác dụng co bóp đường ruột, tiêu hóa tốt hơn.. Vì thế những ai có đường tiêu hóa không tốt, đầy bụng hay tiêu chảy không nên sử dụng.

– Khi uống mật ong nên pha với nước ấm và đặc biệt với trẻ nhỏ thì tuyệt đối không uống sống vì khi đó mật ong vẫn còn một số vi sinh vật có hại. Mật ong sẽ vừa chín và giữ lại nhiều dinh dưỡng nhất khi được pha với nước ấm từ 35-40°C, hãy lưu ý nhé.

– Thời gian thích hợp để sử dụng và cũng là lúc mật ong hấp thụ dưỡng chất tốt nhất là buổi sáng. Nên dùng sản phẩm trước hoặc sau bữa ăn từ 30 phút đến 1 tiếng để không làm cản trở quá trình tiêu hóa của thực phẩm.