

喝蜂蜜水好處多 健康美容能雙全

導讀：蜂蜜是最天然的保養品，內含多種維生素礦物質，可強身潤肺，上班族壓力大可飲用蜂蜜水，緩解平日產生的緊張情緒，還有助美容養顏、抗衰老的功用，但要怎麼喝？怎麼用才能達到效果呢？以下文章一起來了解。

一、飲用蜂蜜水對身體好處

1、增強胃腸消化

蜂蜜對胃腸功能有調節作用，能使胃酸分泌正常。增強腸蠕動，可顯著縮短排便時間。所以常喝蜂蜜水可以有效促進消化，對結腸炎、習慣性便秘有良好功效。

2、刺激組織再生

蜂蜜對肝臟有保護作用，能為肝臟代謝活動提供能量準備，刺激肝組織再生，起到修復損傷的作用。慢性肝炎和肝功能不良者，常喝蜂蜜水，以改善肝功能。

3、酶提高免疫力

含多種酶和礦物質，發生協同作用後，可提高人體免疫力。國外常用蜂蜜治療感冒，咽喉炎，方法是用一杯水加 2 匙蜂蜜和 1/4 匙鮮檸檬汁，每天服用 3-4 杯。



喝蜂蜜水，有助身體健康，還兼具美容的效果。

4、調節血壓功能

蜂蜜有擴張冠狀動脈和營養心肌的作用，改善心肌功能，對血壓有調節作用。患心臟病者，每天服用 50-140 克蜂蜜，1-2 個月內病情可以改善。

5、緩解神經助眠

蜂蜜可緩解神經緊張，促進睡眠，並有止痛作用。蜂蜜中的葡萄糖、維生素、鎂、磷、鈣等能夠調節神經系統，促進睡眠。每天一杯蜂蜜水，可幫助神經衰弱者每天睡得安穩。

6、分解酒精潤肺

蜂蜜含有一種大多數水果沒有的果糖，它可以促進酒精的分解吸收，因此有利於快速醒酒，並解除飲酒後的頭痛感。蜂蜜有消炎、祛痰、潤肺、止咳的功效，枇杷蜜止咳作用最好。

二、蜂蜜敷臉的美容功效

1、蜂蜜護膚功效

新鮮蜂蜜塗抹於皮膚上，能起到滋潤和營養作用，使皮膚細膩、光滑、富有彈性。冬季皮膚乾燥，可用少許蜂蜜調和水後塗於皮膚，可防止乾裂，可豕蜂蜜代替防裂膏。

2、蜂蜜面膜美白

用蜂蜜加 2-3 倍水稀釋後，每天塗敷面部。也可用麥片、蛋白加蜂蜜製成面膜敷面，使用時按摩面部 10 分鐘，使蜂蜜的營養成分滲透到皮膚細胞中。

3、甘油蜂蜜面膜

取一份蜂蜜，半份甘油，三份水，加適量麵粉調和後，製成面膜，每次在臉上敷 20 分鐘左右，再用清水洗淨，可使皮膚滑嫩，細膩。

4、雞蜜膜抗皺紋

新鮮雞蛋一隻，蜂蜜一匙，將兩者攪拌均勻，用軟刷子塗刷在面部後進行按摩。待自然風乾後，用清水洗淨。每週再次，具有潤膚去皺、益顏美容的功效。

5、葡萄蜂蜜潤膚

在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜，邊攪拌加入麵粉，調勻後敷面，10 分鐘後用清水洗去，油性皮膚常使用此法，能使皮膚滑潤，柔嫩。

三、飲用蜂蜜水時間應注意

1、不宜早不宜晚

早上第一杯蜂蜜水，應當在喝了溫開水後一個小時飲用，才能達到在早晨清除宿便、排毒養顏的作用。睡前，如果喝了蜂蜜水，水中含有大量溶質，達不到睡前喝水的作用。

2、午晚餐間服用

每天下午三到四點，正值午餐與晚餐之間，也是能量消耗最大最疲勞的時候，此時機體處於饑餓狀態，及時補充一杯溫熱蜂蜜水，能迅速補充糖分和能量。

3、不宜熱水沖服

蜂蜜雖然營養豐富，但是所含營養物質也很脆弱。如用熱水沖泡，會損失維生素，使生物酶失活，降低了原本蜂蜜的營養價值。所以，在飲用蜂蜜水時，應使用溫開水。

* 資料來源：輯自〈媽媽育兒百科 <http://mombaby.tw> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

