

## **Lưu ý khi sử dụng mật ong**

Mật ong rất có giá trị về mặt dinh dưỡng vì hàm lượng gluco, vitamin, protein và khoáng chất tương đối cao. Mật ong rất tốt cho dạ dày, có thể điều trị các chứng viêm dạ dày, loét dạ dày.

Mật ong cũng có tính kiềm, các khoáng chất trong mật ong có tác dụng thúc đẩy sự tiêu hóa thức ăn. Mật ong cũng có chứa sắt và axit folic nên có thể giúp ngăn ngừa chứng thiếu máu ở trẻ em.

\* Để cơ thể hấp thu mật ong tốt nhất, bạn cần:

- Uống mật ong trước hoặc sau khi ăn cơm khoảng 2-3 giờ.

- Pha mật ong với nước ấm, không pha với nước đun sôi vì nhiệt độ cao sẽ làm mật ong mất đi màu sắc, hương vị. Ngoài ra, nhiệt độ cao còn có thể phá vỡ các thành phần dinh dưỡng trong mật ong.

\* Cất trữ mật ong:

- Nên đựng trong bình thủy tinh hoặc bình sứ có nắp.

- Chỉ cần để mật ong ở nơi thoáng mát vì mật ong có khả năng tiêu diệt và ức chế các vi khuẩn ngoại lai. Trong mật ong không có vi khuẩn tồn tại.

***Nguồn: Gia đình và Xã hội***