

<< به نام خداوند خیلی مهربان >>

## اطلاعات مهمی که درباره خرید عسل طبیعی باید بدانیم؟

### چکیده

امروزه عسل در عناوین بسیار زیادی به فروش می‌رسد، تنوع اسامی عسل و همچنین فروشندگان متنوعی که در این بخش وارد شده اند باعث شده است تا خرید عسل طبیعی اندکی دشوار شود، در ادامه قصد داریم تا شما را با انواع عسل و نحوه خرید عسل طبیعی با کیفیت آشنا کنیم.

### انواع عسل موجود در بازار

عسل‌های موجود در بازار اغلب بر اساس معیارهای مختلف طبقه‌بندی می‌شوند. در صورتی‌که با انواع مختلف عسل آشنا شوید به راحتی می‌توانید آن‌ها را مقایسه کرده و متناسب با نیاز خود بهترین گونه عسل را انتخاب کنید همچنین با دانستن **اطلاعات روی بسته‌بندی** به سهولت، عسل طبیعی را از عسل غیرطبیعی تشخیص دهید و به خرید عسل طبیعی مناسب مبادرت نمایید.



به طور کلی می‌توان گفت انواع عسل موجود در بازار شامل موارد زیر هستند:

### عسل خام

اگر به دنبال خرید عسل طبیعی خام هستید بدانید که عسل خام به عسلی گفته می‌شود که بدون هیچ‌گونه فرآوری و به صورت مستقیم از عسل تولید شده توسط زنبور عسل به دست می‌آید. با فرارسیدن فصل برداشت قبل از این که زنبور از عسل خام مصرف کند باید آن را از کندو خارج کنیم. به طور معمول کندو از چندین قاب موم عسل تشکیل می‌شود که موم‌ها داخل آن قرار دارند. موم از استوانه‌های کوچک شش ضلعی درست شده است و در صورتی که فرآیند تولید به طور کامل انجام گیرد روی هر یک از این استوانه‌های کوچک لایه‌نازکی از موم توسط زنبور کشیده می‌شود.



به طور کلی عسلی که روی آن برچسب خام خورده است:

- نباید گرم شده باشد، زیرا حتی فقط استفاده از یک چاقوی گرمکن دار الکتریکی برای بریدن لایه‌ی مومی پوشش‌دهنده‌ی شان عسل، می‌تواند بر عسل تأثیر بگذارد.
- نباید فیلتر شده باشد، به جای آن می‌توان عسل را به سادگی با استفاده از یک توری فولادی ضد زنگ عریض از موم جدا کرد. به یقین می‌توان گفت عسل‌های بسیار شفاف برای سهولت عمل فیلتر کردن حرارت داده شده‌اند، بنابراین واقعاً خام نیستند.

- کرم مانند شده نباشد.

- پرتو تابی شده نباشد.

عسل خام را به آرامی (به وسیله نیروی جاذبه) و یا در غیر این صورت به شیوهی مکانیکی از شان جدا می‌کنند و سپس در حدود یک هفته به حال خود می‌گذارند تا بتوان ذرات رو آمده و حبابها را از سطح آن جمع کرد.

عسل خام در مقایسه با عسل حرارت دیده، سطوح بالاتری از آنزیمها و ترکیبات عطروطعم‌دهنده دارد. و در آن هیچ نوع خطر دگرگونی ترکیبات دیگر به وسیلهی حرارت وجود ندارد.

عسل خام را می‌توان از فروشگاه‌های معتبر خریداری نمود و پیشنهاد ما برای خرید عسل طبیعی، فروشگاه اینترنتی رومالز هست که از نظر کیفیت عسل و بسته‌بندی، نمونه آن در ایران موجود نیست.

### عسل ارگانیک

عسل ارگانیک عسلی است که گواهی‌نامه دارد و هنگام تولید عاری از هرگونه آفت‌کش و آنتی‌بیوتیک می‌باشد.



مقررات مربوطه برای دریافت گواهینامه‌ی ارگانیک از اتحادیه‌ی اروپا به شرح زیر می‌باشد:

- کندو روی زمینی نگهداری شود که ارگانیک بودن آن تأیید شده باشد.
- زمین‌های اطراف کندو تا شعاع سه کیلومتری آن غیر زراعی باشند یا کشت آن منطقه ارگانیک شده باشند.
- زمینی که کندو در آن نگهداری می‌شود، تحت تأثیر آلودگی‌های محیطی نباشد.
- کندو از چوب طبیعی عمل‌آوری نشده، ساخته شده باشد.
- کندو برای ۱۲ ماه یا بیشتر به شیوه‌ی ارگانیک اداره شده باشد.
- موم آن ارگانیک باشد.
- زنبورها با عسل یا قند ارگانیک، و فقط در فاصله‌ی بین آخرین برداشت عسل و ۱۵ روز قبل از اولین جریان شهد، تغذیه شده باشند.
- اولویت اول برای کنترل بیماری در بین زنبورها، ایجاد سلامت و سرزندگی از طریق مدیریت مثبت است. استفاده‌ی بی‌قیدوشرط از داروهای گیاهی و اسیدهای طبیعی (لاکتیک، فرمیک و اگزالیک) مجاز است. پس از استفاده از یک داروی تجویزی مانند آنتی‌بیوتیک (برای یک کندو) باید موم را عوض کرد، و برچسب ارگانیک آن کندو را به مدت یک سال به حالت تعلیق درآورد.
- در کشورهای اروپایی مشتریان در هنگام خرید عسل طبیعی به ارگانیک بودن آن توجه خاصی دارند و عسل ارگانیک جزء پرفروش‌ترین عسل‌ها در اروپا می‌باشد.

## عسل‌های تک گله، ترکیبی و عسلکی

بیشتر عسل‌هایی که به صورت بسته‌بندی در بازار عرضه می‌شوند، عسل‌های ترکیبی (ترکیب‌شده) هستند. خرید عسل طبیعی‌های چند گله بسیار راحت است چون این نوع عسل به‌طور گسترده‌ای در دسترس می‌باشد، با این وجود امروزه مشتریان علاقه‌ی بسیاری به خرید عسل طبیعی‌های تک گله نشان می‌دهند.

### عسل تک گله

عسل تک گله به عسلی گفته می‌شود که بخش اعظم شهد مورد استفاده در تهیه‌ی آن، از یک نوع گیاه خاص تأمین‌شده باشد. این گیاه ممکن است به‌صورت انبوه رشد یافته باشد (برای مثال، یک محصول کشاورزی مانند کُنزا که در مزارع آن اطراف کشت‌شده، یا درخت‌ها یا گل‌های وحشی‌ای که به‌صورت عمده در آن منطقه وجود دارند، مانند زیرفون، یا خلنگ جاروب) یا ممکن است از گیاهی تأمین‌شده باشد که شهد زیادی تولید می‌کند و به‌راحتی قابل‌دسترس است (مانند شبدر یا استبرق).



زنبورداران به گل‌هایی که زنبورهایشان به سراغ آن‌ها می‌روند دقت می‌کنند. اگر بیشتر این گل‌ها از یک‌گونه باشد، عسلی که به فاصله‌ی یک تا دو روز پس از اتمام شهد آن نوع گل برداشت شود، عسل تک گله خواهد بود.



گاهی اوقات اگر یک‌گونه گل تأمین‌کننده‌ی ۴۵ درصد یا بیشتر از منابع شهد یک عسل باشد، آن عسل را به نام آن گل خاص می‌نامند: برای مثال، شهد شاه‌بلوط، ۸۵ درصد اکثر عسل‌های شاه‌بلوط را تشکیل می‌دهد. درصدهایی بالاتر از این غیرمعمول است، زیرا اگرچه زنبورها به گل‌ها وفاداری نشان می‌دهند، ولی به‌ندرت پیش می‌آید که این وفاداری به‌صورت مطلق باشد! آن‌ها همچنین برای برخورداری از سلامت بالا به طیفی از شهدها و گرده‌های مختلف نیاز دارند.

برخی عسل‌های تک گله حاوی کمتر از ۴۵ درصد از یک نوع شهد هستند. برای مثال، عسل آفتابگردان اغلب حاوی ۴۰٪، یونجه و رز ماری ۳۰٪، زیرفون ۲۵٪، و اقاچیا، اسطوخودوس، خلنگ جاروب و مریم‌گلی فقط حاوی ۲۰٪ از یک نوع شهد است.

در هنگام خرید عسل طبیعی‌های وحشی دقت کنید که تعداد عسل‌های تک گله مبتنی بر گل‌های وحشی اندک است، زیرا این نوع گل‌ها معمولاً خیلی پراکنده هستند، به‌استثنای: استبرق، فَرَنَدَل، علف خربرج باریک (بید علفی غاری)، اسپرس، فلفل آبی (هفتبند گزنه آبی، کرگزنه)، خشک و هویج وحشی، که همه‌ی آن‌ها گاهی اوقات به‌عنوان عسل تک گله در دسترس هستند.

افرادی که باهدف درمانی خاصی برای خرید عسل طبیعی اقدام می‌کنند، عسل‌های تک گله برای آن‌ها گزینه مناسبی می‌باشد.

### عسل چند گله

بیشتر عسل‌ها از شهد و عسلک چندین گونه‌ی گیاهی مختلف ساخته شده‌اند، به طوری که هیچ کدامشان منبع عمده نیستند. برای مثال می‌توان به عسل‌های تابستانه، پاییزه، جنگلی و عسل گل‌های وحشی اشاره کرد. عطر و طعم عسل شبدر چنان اثر بارزی بر عسل چند گله‌ی حاوی آن برجای می‌گذارد که گاهی اوقات این نوع عسل چند گله را تحت عنوان «عسل شبدر» به فروش می‌رسانند.

خرید عسل طبیعی چند گله برای مصرف روزانه خانواده با دارا بودن خاصیت چند گیاه مشتریان خود را دارد.



### عسل ترکیبی

ترکیب عسل‌های مختلف، (گاهی اوقات از کشورهای مختلف)، می‌تواند رنگ عسل را روشن‌تر، یا تلخی ناخواسته‌ی آن (برای مثال، از عسل بادام) را کمتر کند، و اگر یکی از عسل‌های تشکیل‌دهنده‌ی این ترکیب مستعد تبلور زودرس باشد، می‌تواند آن را روان نگه دارد.

### عسل عسلک

با خرید هر عسلی ممکن است مقداری عسلک در آن وجود داشته باشد، اما «عسل عسلک» مقدار بیشتری عسلک دارد. این نوع عسل را گاهی اوقات به نام «عسل جنگلی» یا «عسل درختی» یا «عسل وحشی» به فروش می‌رسانند. عسل‌های تابستانه و پاییزه بیش از همه احتمال دارد حاوی عسلک باشند. در زمان خرید عسل طبیعی دقت نمایید که عسل عسلک معمولاً تیره‌رنگ است، و بسته به منبع آن ته‌مزه‌ی قوی انجیر، تخم بادپان رومی یا چوب خواهد داشت. منابع درختی عسلک عبارت‌اند از: راش، سدر، شاه‌بلوط، مرکبات، تراد، درخت گردوی آمریکایی (گردوی گرمسیری)، درخت اُرس (سرو کوهی)، کاج اروپایی (کاج فرنگی)، زیرفون، افرا، بلوط، کاج، صنوبر، کاج نوئل و بید. منبع اصلی عسلک در اروپا کاج و درختان همیشه‌سبز، و در نیوزیلند راش است. عسل کاج، کاج اروپایی یا راش اغلب غنی از عسلک است. عسل عسلک درختان تراد، کاج اروپایی، زیرفون، بلوط و درختان کاج نوئل غنی از ملزیتوز است، بنابراین به‌سرعت سفت می‌شود.

منابع گیاهی عسلک عبارت‌اند از: یونجه، انواع لوبیا، شبدر و گندم.

### عسل سفید

تولیدکنندگان عسل، گاهی اوقات با کرم مانند کردن عسل، موجب بروز تبلور در آن می‌شوند. این کار عسل روان را سفت می‌کند، ولی از تشکیل بلورهای درشت (شکرک زدن) جلوگیری می‌کند. عسل‌های غنی از گلوکز مانند عسل شبدر، درخت لدرود و آفتابگردان که به‌طور طبیعی به‌سرعت سفت می‌شوند، برای این کار ایده آل‌اند.





### دستور تهیه عسل سفید

تولیدکنندگان عسل ابتدا آن را پاستوریزه می‌کنند تا از تخمیر آن جلوگیری شود. سپس با افزودن ۱ قسمت عسل ریزمتبلور (از همان نوع) به ۹ قسمت از عسل روان و هم زدن آن، هسته‌های موردنیاز برای تبلور عسل را فراهم می‌کنند. سپس آن را خنک می‌کنند. این کار باعث تشکیل بلورهای بسیار ریز می‌شود، و یک عسل کرم مانند یکنواخت، و به آسانی قابل پهن شدن بدست می‌دهد (که عسل تابیده، زده‌شده، آب‌نباتی، گرانوله، هم زده‌شده یا نرم گرفته‌شده ۱۰۵ یا فوندانت عسل نیز نامیده می‌شود).

تولیدکنندگان، گاهی اوقات عسل درشت‌بلور (شکرک زده) را حرارت می‌دهند تا مایع شود و سپس با فرایند هسته گذاری، (افزودن مقدار اندکی عسل ریز متبلور به آن) آن را به عسل نرم تبدیل می‌کنند.

### عسل گرمادیده

عسل گرمادیده و یا حرارت دیده اغلب اوقات باهدف یکدست و استریلیزه شدن حرارت داده می‌شود. لازم به ذکر است که بیشتر عسل‌های موجود در بازار عسل گرمادیده هستند. تفاوت عسل خام و گرمادیده از لحاظ ظاهری قابل تشخیص نیست اما تفاوت عسل خام و گرمادیده قابل توجه و غیرقابل انکار هستند.



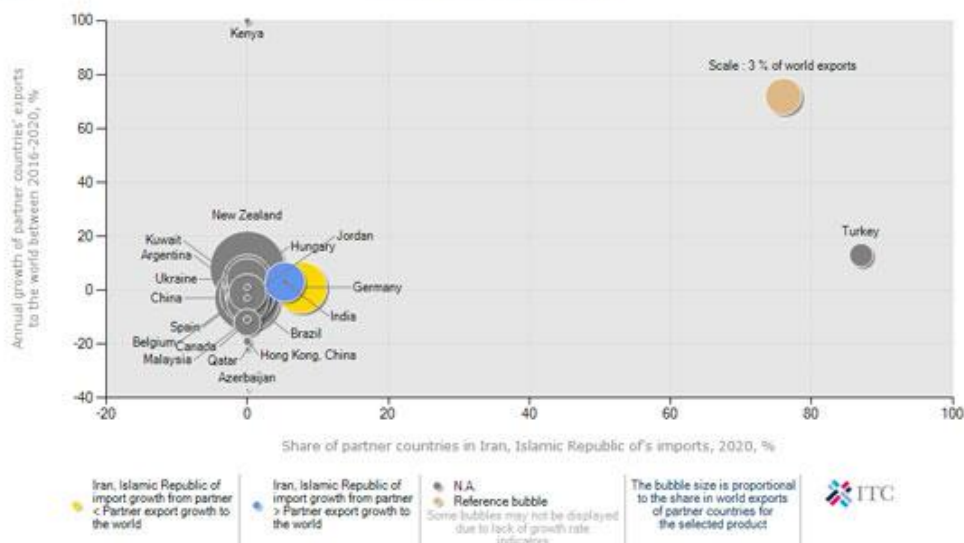
دلیل اصلی حرارت دادن عسل پیشگیری از شکرک زدن آن هست. برخی از افراد عقیده دارند که شکرک زدن عسل بد است و نمایانگر غیرطبیعی بودن عسل موردنظر است به همین دلیل به منظور جلوگیری از شکرک زدن و یا به تأخیر انداختن آن عسل موردنظر را با دماهای بسیار بالا حرارت می‌دهند. لازم به ذکر است که خرید عسل طبیعی رس بسته در برخی از کشورهای خارجی دارای محبوبیت قابل توجهی است. عسل طبیعی و شکرک زده نمایانگر حرارت داده نبودن عسل موردنظر است.

## سهم تولید و واردات عسل

بیشترین عسل‌هایی که در بریتانیا و ایالات متحده فروخته می‌شوند از جاهای دیگر می‌آیند، که از میان آن‌ها خرید عسل طبیعی از کشورهای چین و آمریکای جنوبی بیشترین سهم را دارند. بیشتر این عسل‌ها فرآوری شده، گرمادیده و ترکیبی هستند. عسل‌های روان ارزان قیمت، به احتمال زیاد پاستوریزه شده است. بیشترین سهم عسل موجود در بازارهای ایران توسط خود تولیدکنندگان ایرانی تولید میشود و ایران یکی از تولیدکنندگان عسل محسوب می‌شود که بخشی از عسل تولیدیش نیز صادر می‌شود. پاکستان نیز یکی از تولیدکنندگان بزرگ عسل محسوب میشود که بیشترین خرید عسل طبیعی کشور امارات از این کشور می‌باشد.



Prospects for diversification of suppliers for a product imported by Iran, Islamic Republic of in 2020  
Product : 0409 Natural honey



## برچسب روی عسل ، بیانگر چه اطلاعاتی است؟

در هنگام خرید عسل طبیعی حتماً به اطلاعات روی آن توجه نمایید تا انتخاب بهتری داشته باشید . مقررات مربوط به برچسب‌زنی متفاوت است. در حالت ایده آل، یک برچسب باید بیانگر وزن عسل، اینکه آیا حرارت داده شده یا خیر، آیا تک گله است یا ترکیبی و شامل نام کشور مبدأ، و محل بسته‌بندی آن باشد. بهترین تاریخ مصرف، و نام تولیدکننده و آدرس آن هم از مواردی است که می‌توان روی برچسب قید کرد. هرگونه مواد اضافه شده به عسل باید به همراه درصد آن‌ها ذکر شود. برای مثال، گاهی اوقات بسته‌بندی کنندگان عسل به آن مواد طعم‌دهنده اضافه می‌کنند.



مقامات اتحادیه‌ی اروپا حتی در مورد لزوم درج نام گرده‌ی گل (که یک بخش طبیعی عسل است)، روی برچسب عسل‌های بسته‌بندی شده باهم اختلاف نظر دارند. با توجه به اینکه گرده‌ی گل جزء طبیعی عسل به شمار می‌رود، این امر عجیب به نظر می‌رسد. اما از آنجاکه برخی افراد به گرده‌ی گل‌ها حساسیت دارند، و فقط می‌توانند عسلی را مصرف کنند که برای زدودن گرده‌ی گل‌ها به اندازه‌ی کافی فیلتر شده است، این امر ممکن است معقول به نظر برسد. چندی پیش، یک زنبوردار آلمانی که در عسل خود گرده‌های گل مربوط به گیاهان اصلاح‌نشده‌ی ژنتیکی (GM) پیدا کرده بود، با موفقیت توانست دولت ایالتی باواریا را، که گیاهان ذرت اصلاح‌نشده‌ی ژنتیکی را به صورت آزمایشی کاشته بود، مورد پیگرد

قانونی قرار دهد. بنابراین هم‌اکنون، در عسل‌های فروخته‌شده در اتحادیه‌ی اروپا، اگر سطوح گرده‌ی گل اصلاح‌نشده‌ی ژنتیکی موجود در عسل بالاتر از ۹/۰ درصد باشد، این نکته هم باید روی برچسب محصول قید شود. از آنجاکه تاکنون وجود هیچ خطری از جانب گرده‌های گل اصلاح‌نشده‌ی ژنتیکی برای سلامت به اثبات نرسیده است، این تصمیم ممکن است برای جلب رضایت لابی ضد فرآورده‌های اصلاح‌نشده‌ی ژنتیکی بوده باشد.

گاهی اوقات، مصرف‌کنندگان برای خرید عسل طبیعی گمراه می‌شوند. برای مثال، درحالی‌که برچسب برخی عسل‌های خاص نشان می‌دهد که آن‌ها تولید داخل است، ممکن است آن‌ها گاهی اوقات از طریق یک مسیر چرخشی برای اجتناب از تعرفه‌های واردات یا کاهش سوءظن نسبت به تقلبی بودن آن، روی آن ( واردشده و فقط در کشور بسته‌بندی‌شده باشند) درج شود. یک برچسب «۱۰۰درصد خالص» ممکن است تنها به این معنی باشد که آن محصول حاوی مقداری عسل خالص است.

## آزمایشی ساده برای تشخیص عسل اصل

همچنین زمانی که برای خرید عسل طبیعی به فروشگاه ها سر میزنید وقتی که شیشه‌ی آن را وارونه می‌کنیم حباب‌ها در آن سریع‌تر بالا بروند و عسل روان‌تر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که به آن شربت قند اضافه‌شده باشد.



گزارش آزمون						
مشخصات درخواست کننده / تولید کننده						
کد نمونه:	199-150-44	درخواست کننده:	شرکت توسعه تجارت وینا	عنوان آزمون:	-	
شماره قرارداد:		بشن درخواست کننده:		شماره آزمون:	-	
تاریخ دریافت نمونه:		شماره تولید کننده:		تاریخ آزمون:	-	
مشخصات اقلام آزمون						
نام و نوع محصول:	عسل	تاریخ تولید محصول:	-	استاندارد مرجع:	94 تجدید نظر مفید	
شماره سریال نمونه:		تاریخ انقضاء محصول:	-	نوع استاندارد:	-	
شماره پایه نمونه:		تاریخ نمونه برداری:	-	محل نمونه برداری:	-	
نام تجاری محصول:		تاریخ انجام آزمایش:	-	شماره نظارت:	-	
سری ساخت نمونه:		تاریخ ارائه گزارش:	-	شماره نامه:	-	
تذکره ده	مقدار اندازه ده	واحد	نوع بقای	حد قابل قبول	عدم قطعیت	روش آزمون
1- پرورشیت ظاهری	-	-	-	-	-	-
2- کدنگهای احیا کننده قبل از هیدرولیز	۷۳/۸۲	گرم درصد	-	حداقل ۶۵	±۱۸	بند ۳-۷
3- کدنگهای احیا کننده بعد از هیدرولیز	۷۷/۳۸	گرم درصد	-	-	±۱۸	بند ۳-۷
4- ساکارز	۴/۲۸	گرم درصد	-	حداکثر ۵	±۱/۲	بند ۳-۷
5- فروکتوز	۱/۸	گرم درصد	-	حداکثر ۲۰	±۲	بند ۳-۷
6- PH	-	-	-	حداقل ۳/۵	±۰/۰۷	بند ۳-۷
7- اسیدیته آزاد	-	-	-	حداکثر ۲۰	±۰/۷	بند ۳-۷
8- فعالیت دیاستازی (کمی)	-	-	-	مشک	-	بند ۳-۷
9- فعالیت دیاستازی اگسی آه	-	-	-	حداقل ۸	±۰/۷	بند ۳-۷
10- فروکتوز	۳۸/۸	گرم درصد	-	-	-	بند ۳-۷
11- فروکتوز	۳۵/۱۲	گرم درصد	-	-	-	بند ۳-۷
12- فروکتوز به فروکتوز	۱/۱	-	-	حداقل ۰/۹	±۰/۷	بند ۳-۷
13- فعالیت آنزیمی	-	-	-	حداکثر ۰/۱۸	±۰/۰۶	بند ۳-۷
14- فعالیت کسبی مثلی فورفورال	۸/۹	میلیگرم در کیلوگرم	-	حداکثر ۲۰	±۱۲/۰	بند ۳-۷
15- پروتئین	۲۰/۲۶	میلیگرم در کیلوگرم	-	حداقل ۱۸۰	±۱۱۱۵	بند ۳-۷
16- ساکنتر	-	گرم درصد	-	حداکثر ۰/۶	±۰/۰۶	بند ۳-۷
17- پرورشیت ظاهری	-	-	-	مناسب	±۰	بند ۳
18- بسته بندی	-	-	-	مطابق با استاندارد	±۸	بند ۳
19- شانه گذاری	-	-	-	مطابق با استاندارد	±۹	بند ۳

دکتر مرکزوی نجف آباد خلیجان دانشی  
 کوی شکوفه، پلاک 18  
 دفتر انحصاری: خیابان باغ محتسب سمرقن  
 ۰۳۱۲۶۶۲۱۸۹ - ۰۳۱۲۶۶۲۸۰۸۰  
 ۰۹۱۶۲۴۱۷۳۲۴ - ۰۳۱۲۶۶۲۸۹۹۹

و سرانجام اینکه، برخی عسل‌هایی که ادعا می‌شود تک گله‌اند، فقط حاوی مقادیر اندکی از آن عسل خاص هستند. بکوشید برای خرید عسل طبیعی، عسل را از تأمین‌کنندگان قابل‌اعتماد خریداری کنید، برای مثال از فروشگاه‌های معتبر که به طور تخصصی در زمینه عسل فعالیت می‌کنند. ما در فروشگاه اینترنتی رومالز سعی نموده ایم با پیشوانه تجربیات



خود در زمینه بسته بندی مواد غذایی همواره عسل را در بسته بندی های استاندارد و با کیفیت و همچنین عسل فوق العاده با کیفیت به دست هموطنان خود برسانیم.

## کدام عسل را انتخاب کنیم؟

خوب است که زمان خرید، عسل های مختلف را امتحان کنید، البته با در نظر داشتن اینکه:

- عسل های شیرین تر مانند عسل کنار و آویشن که نسبتاً از فروکتوز سرشارند، به خوبی با کره جور درمی آیند.



- در هنگام پخت‌وپز با عسل، برخی از مواد تشکیل‌دهنده‌ی عطر و طعم آن از دست خواهد رفت، بنابراین می‌توانید برای این کار، با خرید عسل‌های طبیعی ارزان‌تر مانند عسل چهل گیاه یا عسل گون آشپزی به صرفه تری را تجربه کنید.



- عسل‌های ملایم مانند عسل گون و عسل مرکبات برای تهیه‌ی غذاهایی با طعم ظریف و غذاهای دریایی مناسب‌ترند.



- عسل‌های با عطر و طعم قوی تر مانند عسل کنار و عسل آویشن برای استفاده در نان، نان‌های غنی‌شده، یا پنکیک‌ها، بستنی وانیلی، و در سس‌های خوش‌طعم و گوشت مناسب هستند.



- عسل چهل گیاه برای شیرین کردن نوشیدنی‌ها خوب است، بدون اینکه طعم بارز عسل به آن بدهد.



- عسل با طعم گل مانند عسل آویشن و عسل کنار برای استفاده در بسیاری از دسرها مناسب تر است.



- عسل هایی با درصد ساکاروز پایین تر مانند عسل قنقال و عسل گون برای استفاده افراد دارای دیابت بسیار مناسب تر است.



## ذخیره‌سازی عسل

نور روشن، آنزیم گلوکز اکسیداز را از بین می‌برد. آنزیم گلوکز اکسیداز موجود در عسل، تولید پراکسید هیدروژن را امکان‌پذیر می‌سازد. لذا برای حفظ قدرت ضد میکروبی عسل باید آن را در مکانی تاریک یا در ظرف شیشه‌ای مات یا تیره نگاه‌دارید.

عسل را در دمای خنک نگهداری کنید.

عسل نگهداری شده در یخچال سفت و غلیظ می‌شود. اگر عسل گل‌گاوزبان را در یخچال نگاه‌دارید، به تدریج بافت آن مانند تافی جویدنی می‌شود. بیشتر عسل‌های روان در دمای ۱۴ درجه‌ی سانتی‌گراد سریع‌ترین تبلور را نشان می‌دهند. منجمد کردن عسل مانع تغییر در ترکیب آن می‌شود، و فرایند منجمدسازی عسل روان از تبلور طبیعی آن جلوگیری می‌کند.

عسل ذخیره‌شده در دمای بالا ممکن است تیره‌تر شود و طعم قوی‌تری پیدا کند، زیرا اسیدیته و آنزیم‌های عسل باعث تغییرات زیر می‌شوند:

ماده متغییر	روند تغییر	میزان تغییرات
گلوکز	کاهش	۱۳٪
مالتوز	کاهش	۵/۵٪
فروکتوز	افزایش	۶۸٪
ساکارز	افزایش	اندکی
قندهای پیچیده‌تر	افزایش	۱۳٪
مواد آنالیزشده	فزایش	۲۲٪

از آنجاکه گلوکز عسل بیش از فروکتوز آن کاهش می‌یابد، عسل غلیظ اگر در مکانی گرم نگهداری شود، تمایل به (روان) شدن دارد.

رطوبت هوا باعث افزایش جذب آب می‌شود، که سرانجام می‌تواند به رقیق شدن عسل یا تخمیر آن منجر شود، که موجب بیرون دادن حباب، کدر و بدبو شدن عسل می‌شود. یک ظرف پلاستیکی، در مقایسه با یک ظرف شیشه‌ای یا



سرامیکی، میزان بیشتری از هوا را از خود عبور می‌دهد. عسل را می‌توان برای سال‌ها در یک ظرف شیشه‌ای یا سرامیکی لعاب‌دار، که در محکم و غیرقابل نفوذی دارند، نگهداری کرد.

درواقع، در مقبره‌های مصری، کوزه‌های دربسته‌ی حاوی عسلی پیداشده که عسل درون آن‌ها همچنان در وضعیت خوبی باقی‌مانده بود. به‌طورکلی، عسلی که به‌درستی نگهداری شود، در وضعیت خوبی باقی می‌ماند. اما در هنگام خرید عسل طبیعی دقت کنید که نگهداری عسل به مدت شش ماه، باعث می‌شود قدرت آنتی‌اکسیدانی آن ۳۰ درصد افت کند. و نگهداری آن به مدت دو سال، باعث می‌شود قدرت ضد باکتری آن شروع به تحلیل رفتن کند.