

<<به نام خداوند خیلی مهربان>>

## خواص عسل و هر آنچه که می بایست در این باره بدانید



عسل حاوی قند و ترکیبی از انواع اسیدهای آمینه، ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است. به همین دلیل علاوه بر یک شیرین‌کننده طبیعی، به عنوان یک عامل ضد التهاب، آنتی‌اکسیدان و ضد باکتری نیز شناخته می‌شود. از گذشته تا به امروز از عسل به صورت خوراکی برای درمان سرفه و به صورت موضعی برای درمان سوختگی و بهبود زخم استفاده شده است.

بنابراین، اهمیت خواص عسل بر همگان غیر قابل انکار است. جالب است بدانید که حدود ۳۲۰ نوع عسل وجود دارد و هر کدام از آنها دارای خواص عسل متنوعی که از نظر رنگ، بو و طعم متفاوت هستند. چراکه هرکدام از گل‌های متفاوتی تهیه می‌شوند. ممکن است از نظر وجود بعضی از ریزمغذی‌ها با یکدیگر تفاوت داشته باشند، اما انتظار می‌رود که همگی از خواص پایه عسل برخوردار باشند.

طبیعتا شما زمانی می‌توانید از مزایای سلامتی عسل برای تقویت بدن، درمان‌های خانگی و طب جایگزین بهره‌مند شوید که روزانه عسل طبیعی و اصل بخورید. عسل تقلبی چیزی جز تجمع انواع قند مصنوعی و افزودنی‌های غیر طبیعی نیست که مصرف مداوم آن با خطر بروز دیابت، مشکلات

قلبی و عروقی، کبد چرب و فشار خون بالا همراه است. در ادامه شما را با جزئیات انواع خواص عسل طبیعی آشنا خواهیم کرد.

## ارزش غذایی عسل و ترکیبات موجود در آن

۷۸ تا ۸۰٪ عسل قند است که ۳۸٪ آن مربوط به قند فروکتوز و ۳۱٪ آن مربوط به قند گلوکز است. درصد باقی‌مانده مربوط به قندهای ساکارز، مالتوز و سایر ترکیبات مشابه است. به‌همین دلیل، یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم) عسل دارای تقریباً ۶۱ کالری است. به جز انواع قند و کربوهیدرات، عسل دارای عناصر دیگری مانند موارد زیر نیز است که بر خواص باورنکردنی آن تأثیر می‌گذارند:

- اسیدهای آمینه. در انواع عسل می‌توان اسیدهای آمینه مختلفی مانند آسپارتیک، گلوتامیک، والین و آرژنین یافت. وجود آن‌ها برای تولید پروتئین در بدن لازم است.
- مواد معدنی. بسته به نوع عسلی که می‌خورید، مواد معدنی موجود در آن متفاوت است. با این حال، مواد معدنی مانند روی، آهن، منیزیم یا پتاسیم در همه انواع عسل وجود دارند.
- ویتامین‌ها. ویتامین‌های فراوان موجود در عسل (مانند ویتامین A، انواع ویتامین گروه B، ویتامین C، ویتامین D یا ویتامین K) قابلیت جذب بالایی دارند.
- آنزیم‌ها. در عسل می‌توان آنزیم‌هایی مانند آمیلاز A و B یا گلوکز اکسیداز را یافت. این آنزیم‌ها به هضم بهتر غذا و مبارزه بدن با میکروارگانیسم‌های مزاحم کمک می‌کنند.

## خواص منحصربه‌فرد انواع عسل طبیعی

قرن‌هاست که خواص دارویی عسل برای پزشکان طب سنتی ثابت شده است. به عنوان مثال، پزشکان طب سنتی آیورودا، عسل را در درمان زخم‌ها و بهبود عدم تعادل‌های مختلف در بدن مؤثر می‌دانند. اگرچه عسل عمدتاً دارای شکر خالص، مقدار کمی پروتئین و فیبر و بدون چربی است اما سرشار از ترکیبات گیاهی تقویت‌کننده سلامتی به نام پلی‌فنول‌ها نیز است.

محققان ثابت کرده‌اند که یک عسل باکیفیت، تازه، خام و فرآوری نشده حاوی بسیاری از ترکیبات گیاهی فعال و آنتی‌اکسیدان‌ها مانند فلاونوئیدها و اسید فنولیک است. اصولاً این ویژگی در عسل‌های تیره‌تر بیشتر دیده می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها به خنثی کردن گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) در بدن شما کمک می‌کنند. چراکه می‌توانند در سلول‌ها تجمع کنند و باعث بروز آسیب شوند. این آسیب می‌تواند به شرایطی مانند پیری زودرس، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و حتی سرطان منجر شود. به همین دلیل، امروزه بسیاری از خواص عسل را به محتوای آنتی‌اکسیدانی آن نسبت می‌دهند. طبق شواهد علمی، از خواص درمانی عسل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

### ۱. برای حفظ سطح قند خون، مصرف روزانه عسل بهتر از قند معمولی است

اگرچه عسل مانند انواع قند مصنوعی و تصفیه شده، سطح قند خون شما را افزایش می‌دهد اما آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن ممکن است به محافظت از بدن در برابر بروز انواع سندروم متابولیک مانند دیابت نوع ۲ کمک کنند. اخیراً محققان دریافته‌اند که عسل ممکن است سطوح آدیپونکتین را افزایش دهد. هورمونی که التهاب را کاهش می‌دهد و در تنظیم قند خون موثر است.

جالب است بدانید که شواهد علمی وجود دارد مبنی بر اینکه مصرف روزانه عسل ممکن است سطح قند خون ناشتا را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. با این وجود توصیه می‌کنیم برای بهره‌مندی از خواص عسل، در حد اعتدال آن را مصرف کنید.



## ۲. عسل باعث بهبود سوختگی و زخم می‌شود

در مصر باستان، استفاده موضعی از عسل برای التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها رایج بوده است. اخیراً نیز یک مطالعه جامع و معتبر نشان داد که استفاده از عسل استریل برای بهبود سوختگی‌های جزئی و زخم‌هایی که پس از جراحی عفونی شده‌اند، تاثیر به‌سزایی دارد.

اغلب بیماران مبتلا به دیابت با خطر زخم پا و قطع عضو ناشی از آن مواجه هستند. اخیراً در طب سنتی، از عسل برای درمان زخم پای دیابتی استفاده می‌شود. البته مطالعات نیز این خواص عسل را تایید کرده‌اند. یک مطالعه شامل افراد مبتلا به زخم پای دیابتی، گزارش کرد که درمان موضعی با عسل طبیعی به میزان ۴۳/۳٪ موفقیت‌آمیز بوده است. در مطالعه دیگری، استفاده موضعی از عسل طبیعی و استریل، توانست ۹۷ درصد از زخم‌های مرتبط با دیابت شرکت‌کنندگان را بهبود بخشد.

محققان بر این باورند که قدرت شفابخش عسل ناشی از اثرات ضد باکتریایی و ضد التهابی آن است. به‌همین دلیل، عسل ممکن است به درمان سایر بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس و ضایعات تبخال نیز کمک کند. اخیراً با مشخص شدن خواص عسل برای جوش صورت و خواص عسل برای جای جوش، از عسل در محصولات درمانی و مراقبت از پوست استفاده می‌شود.

مشخص شده است که خواص عسل مانوکا برای درمان سوختگی عالی است. با این حال اگر سوختگی شدید دارید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.



### ۳. مصرف روزانه عسل طبیعی ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد



یکی از خواص عسل، قدرت آن در کاهش فشار خون، بهبود سطح چربی خون، تنظیم ضربان قلب و جلوگیری از مرگ سلول‌های سالم است. فاکتورهایی که در بهبود سلامت و عملکرد مغز موثر هستند. یک مطالعه مشاهده‌ای شامل بیش از ۴۵۰۰ شرکت‌کننده بالای ۴۰ سال، مصرف منظم عسل را با خطر کمتر بروز فشار خون بالا در میان زنان مرتبط دانست.

جالب است بدانید که اغلب عسل‌های موجود در بازار پاستوریزه هستند و حرارت دیده‌اند. برخلاف عسل خام که کاملاً دست‌نخورده است و طبق مطالعات خواص بیشتری دارد. عسل خام معمولاً حاوی بره موم است، نوعی رزین که زنبورها از درختان و گیاهان دارای صمغ تولید می‌کنند.

طبق تحقیقات، خواص عسل بره موم ممکن است سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید را بهبود بخشد. از سایر خواص عسل خام می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری است.
- منبع خوبی از انواع آنتی‌اکسیدان نادر مانند فیتونوترینت‌ها است.
- خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی قوی‌تری دارد.

- با وجود فیتونوترینت‌ها، یک منبع تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و ضد سرطان عالی است.
- ثابت شده است که در درمان زخم معده ناشی از تکثیر باکتری هلیکوباکتر پیلوری موثر است.
- برای درمان گلودرد و سرماخوردگی اثرگذاری بیشتری دارد.
- یک پری‌بیوتیک قوی است. به این معنی که به تغذیه باکتری‌های خوبی که در روده زندگی می‌کنند، کمک می‌کند.

#### ۴. مصرف عسل ممکن است به سرکوب سرفه کودکان کمک کند

سرفه کردن مداوم یکی از مشکلات رایج کودکان مبتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی است. این مسئله مطمئناً روی خواب و کیفیت زندگی کودک و والدین او تاثیر منفی می‌گذارد. اغلب داروهای شیمیایی ضد سرفه بعد از گذشت مدتی اثرگذاری خود را از دست می‌دهند و در عین حال عوارض جانبی زیادی برای کودکان دارند. محققان ثابت کرده‌اند که انواع عسل طبیعی جایگزین خوبی هستند.

اخیراً یک بررسی نشان داد که برای بهبود علائم سرفه، عسل موثرتر از شربت دیفن‌هیدرامین عمل می‌کند. علاوه بر این، ترکیبات عسل روی بهبود کیفیت خواب کودکان مبتلا به مشکلات تنفسی نیز موثر است. با توجه به اینکه عسل هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد. البته دقت کنید که به دلیل وجود خطر بوتولیسم، هرگز به کودکان زیر ۱ سال عسل ندهید.

#### ۵. خوردن عسل در بهبود مشکلات گوارشی بسیار موثر است

شواهد علمی نشان می‌دهند که خوردن عسل ممکن است به تسکین مشکلات دستگاه گوارش مانند اسهال مرتبط با گاستروانتریت کمک کند. با توجه به اینکه، رطوبت موجود در عسل در رفع کم‌آبی بدن بعد از اسهال و استفراغ بسیار موثر است.

اخیراً مشخص شده است که مصرف روزانه انواع عسل ممکن است به جلوگیری از رفلاکس اسید کمک کند. چراکه می‌تواند با بهبود پوشش مری و معده، اثرات بد اسید معده و مواد غذایی هضم نشده در بروز رفلاکس را کاهش دهد. معمولاً جریان رو به بالا اسید معده می‌تواند منجر به بروز بیماری رفلاکس اسید معده به مری شود که عوارضی مانند التهاب و سوزش سر دل دارد.

متخصصان طب سنتی معتقد هستند که با ترکیب عسل با سایر محصولات طبیعی مانند آبلیمو، سیاه دانه یا دارچین، می‌توان فعالیت دستگاه گوارش را تقویت کرد و مانع از بروز یبوست شد. پس خواص عسل برای لاغری شکم را نادیده نگیرید.

البته خواص عسل و سیاه دانه بیش از اینهاست. جالب است بدانید که اخیرا خواص عسل سیاه دانه برای بهبود مشکلات گوارشی و پیشگیری از بروز آنها نیز ثابت شده است.

## ۶. خواص عسل آن را به یک آنتی‌بیوتیک طبیعی تبدیل کرده است

یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که عسل مانوکا می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد زیرا حاوی ترکیباتی مانند پراکسید هیدروژن و پروتئین‌های دفنسین-۱ است. نویسندگان این تحقیق به این نتیجه رسیدند که عسل مانوکا ممکن است فعالیت ضد باکتریایی بیشتری نسبت به سایر انواع عسل داشته باشد.

با این وجود، نمی‌توان خواص عسل طبیعی کوهستان، خواص عسل کنار یا خواص عسل عناب را برای بهبود بسیاری از بیماری‌های ویروسی، باکتریایی، قارچی یا انگلی نادیده گرفت.



## ۷. عسل اثرات مفیدی برای بهبود قدرت مغز و مشکلات روحی دارد



مطالعات نشان می‌دهند که انواع عسل ممکن است فواید ضد افسردگی، ضد تشنج و ضد اضطراب داشته باشند. طبق نتایج برخی از تحقیقات، عسل به پیشگیری از بروز اختلالات حافظه مانند آلزایمر و پارکینسون کمک می‌کند. به همین دلیل، توصیه می‌کنیم برای افزایش انرژی بدن و قدرت ذهن خود، هر روز صبح یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید. از خواص عسل زول می‌توان به افزایش کلسیم خون و تقویت قوای بدنی در سالخوردگان و کودکان اشاره کرد.

خواص عسل کوهی یا خواص عسل کوهی وحشی برای بهبود قدرت مغز کودکان و نوجوانان در حال تحصیل را دست کم نگیرید. اخیراً خواص عسل گون برای بهبود بی‌خوابی نیز ثابت شده است. می‌توان ادعا کرد که خواص عسل چهل گیاه محدود به یک یا چند مورد از موارد ذکر شده نیست. لازم است تحقیقات بالینی بیشتری روی آن انجام شود.



## آیا مصرف عسل با خطرات یا عوارض جانبی همراه است؟

انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کند که روزانه زنان بیش از ۱۰۰ کالری و مردان بیش از ۱۵۰ کالری عسل دریافت نکنند. این مقدار در حدود ۶ قاشق چای‌خوری برای زنان و ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان است. زیرا عسل حاوی میزان زیادی قند است.

تحقیقات نشان داده‌اند که عسل خام ممکن است حاوی باکتری کلستریدیوم بوتولینوم باشد. باکتری که عامل بیماری بوتولیسم است. کودکان زیر ۱ سال نباید عسل مصرف کنند. زیرا می‌تواند باعث ابتلا به یک بیماری نادر اما جدی دستگاه گوارش به نام بوتولیسم نوزادان شود که در اثر قرار گرفتن در معرض اسپورهای کلستریدیوم بوتولینوم ایجاد می‌شود. باکتری‌های حاصل از هاگ‌ها می‌توانند در روده نوزاد تکثیر شوند و سم خطرناکی تولید کنند.



برخی از افراد به اجزای خاصی از عسل، به ویژه گرده زنبور عسل حساسیت دارند. اگرچه این مسئله نادر است، اما آلرژی به گرده زنبور عسل می‌تواند عوارض جانبی جدی و گاهی کشنده ایجاد کند. علائم و نشانه‌های واکنش آلرژیک به عسل عبارتند از:

- خس‌خس سینه
- سرگیجه
- حالت تهوع

- استفراغ
- ضعف
- تعریق زیاد
- غش کردن
- ریتم نامنظم قلب
- احساس سوزش و قرمزی پوست

به محض مشاهده این علائم بعد از مصرف عسل، حتماً به پزشک مراجعه کنید. قابل ذکر است که خطر وجود چنین عوارضی بعد از مصرف خوراکی یا موضعی عسل، کمتر از ۵٪ است و خوردن روزانه عسل برای اکثر افراد بی‌خطر است.

## سخن آخر

بنابراین با توجه به خواص عسل طبیعی، بهتر است آن را جایگزین شکر، قند یا شکلات کنید. همچنین می‌توانید از آن در آشپزی و پخت‌وپز استفاده کنید. به‌عنوان یک درمان خانگی، می‌توان عسل استریل شده را مستقیماً روی سوختگی‌ها یا زخم‌های جزئی یا به‌صورت خوراکی برای بهبود سرفه استفاده کرد.

مطمئناً اگر عسل را از یک فروشگاه معتبر خریداری کنید، دیگر نگرانی از بابت تقلبی بودن آن ندارید. خوشبختانه فروشگاه اینترنتی رومالز با سابقه طولانی در زمینه عرضه انواع عسل طبیعی و اصل، تا الان توانسته است رضایت همه مشتریان خود را جلب کند. شما می‌توانید با اطمینان خاطر برای خرید عسل طبیعی مانند خرید عسل گون، خرید عسل چهل گیاه، خرید عسل کنار، خرید عسل سفید، خرید عسل ارگانیک یا حتی خرید ژل رویال به این فروشگاه مراجعه کنید.

منابع:

<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/264667>

<https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-honey/art-20363819>

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-raw-honey-benefits>

<https://www.maeshoney.com/en/properties-of-honey/>