

<<به نام خداوند خیلی مهربان>>

عسل خام چیست؟ و تفاوت عسل خام و معمولی در چیست؟



عسل یک شربت غلیظ و شیرین است که توسط زنبورهای عسل تهیه می‌شود. این ماده انرژی‌بخش به دلیل داشتن ترکیبات گیاهی سالم، چندین فواید سلامتی برای بدن دارد. اغلب عسل‌هایی که شما در فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا می‌کنید، پاستوریزه هستند.

اگرچه حرارت بالای فرآیند پاستوریزاسیون می‌تواند میکروارگانیسم‌های مضر عسل را از بین ببرد، رنگ و بافت آن را بهبود بخشد و عمر مفید آن را افزایش دهد، اما ممکن است بسیاری از مواد مغذی مفید آن را نیز از بین ببرد.

به همین دلیل، اخیراً تمایل بسیاری از افراد به خرید عسل خام افزایش پیدا کرده است. برخی از کارشناسان معتقد هستند که مصرف انواع خام عسل برای سلامتی مطلوبتر است، درحالی که برخی دیگر ادعا می کنند که هیچ تفاوتی وجود ندارد.

عسل خام چیست؟

عسل خام دقیقاً همان عسلی است که از کندوهای عسل استخراج می شود. معمولاً بعد از استخراج عسل، آن را روی پارچه مشبک یا نایلونی می ریزند تا از ناخالصی هایی مانند موم و زنبورهای مرده جدا شود. پس از صاف کردن، بسته بندی شده و عرضه می شود.

درحالی که برای تولید انواع عسل معمولی، قبل از بسته بندی نیاز به انجام فرآیندهای پاستوریزه و فیلتر کردن است. پاستوریزه کردن فرآیندی است که با اعمال حرارت، مخمر و سایر میکروب های موجود در عسل را از بین می برد.

این کار علاوه بر از بین بردن ساختار بلورین عسل، به افزایش عمر مفید آن نیز کمک می کند. البته در مرحله بعد، فیلتر کردن عسل نیز کمک می کند تا ناخالصی هایی مانند آلودگی ها و حباب های هوا از بین بروند و عسل برای مدت طولانی تری به صورت یک مایع شفاف باقی بماند.

جالب است بدانید که برخی از عسل های تجاری به کمک فرآیند اولترافیلتراسیون فرآوری می شوند. این فرآیند با تصفیه بیشتر کمک می کند تا عسل شفاف تر و صاف تر شود. اگرچه احتمال از دست دادن مواد مغذی مفیدی مانند گرده، آنزیم ها و آنتی اکسیدان ها نیز وجود دارد.

اخیراً برخی از تولیدکنندگان اقدام به اضافه کردن شکر یا شیرین کننده های مصنوعی به عسل می کنند. کار اشتباهی که باعث کاهش خواص عسل طبیعی برای همه افراد

به خصوص افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت می‌شود. به همین دلیل، توصیه می‌کنیم که عسل را از یک فروشگاه معتبر خریداری کنید!

تفاوت میان عسل خام و عسل معمولی



همانطور که متوجه شده‌اید، این دو نوع عسل به شیوه‌های مختلفی فرآوری می‌شوند. این مسئله باعث شده است تا عسل خام بافت منسجم‌تر (بلورین)، رنگ روشن‌تر و ظاهر کدری داشته باشد. اصولاً عسل خام ماندگاری کمتر و طعم پیچیده‌تری نسبت به عسل پاستوریزه دارد. از سایر تفاوت‌های آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

عسل خام حاوی مواد مغذی بیشتری است

این نوع عسل، حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی شامل ۲۲ اسید آمینه، ۳۱ ماده معدنی مختلف و انواع ویتامین‌ها و آنزیم‌ها است. نکته جالب توجه این است که عسل خام حاوی تقریباً ۳۰ نوع ترکیب گیاهی فعال به نام پلی‌فنول است که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که تامین کافی این آنتی‌اکسیدان‌ها برای بدن، با مزایای سلامتی چشمگیری مانند کاهش التهاب، پیشگیری از پیری زودرس و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها همراه است.

متأسفانه عسل‌های معمولی یا تجاری به‌دلیل پاستوریزاسیون، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های کمتری هستند. اخیراً نتایج یک مطالعه معتبر نشان داده است که عسل خام تا ۴/۳ برابر بیشتر از عسل معمولی آنتی‌اکسیدان دارد.

عسل خام حاوی گرده است

زنبورها برای تهیه عسل، از گلی به گل دیگر سفر می‌کنند تا بتوانند شهد و گرده جمع‌آوری کنند. اصولاً شهد و گرده به کندوی زنبور عسل بازگردانده و در آن‌جا درون لانه زنبور عسل بسته‌بندی می‌شوند تا در نهایت به منبع غذایی زنبورها تبدیل شوند.

بهتر است بدانید که گرده زنبور عسل به طرز شگفت‌آوری مغذی و حاوی بیش از ۲۵۰ ماده از جمله ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری، ریزمغذی‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

اخیراً وزارت بهداشت فدرال آلمان از این ماده به‌عنوان دارو برای درمان بعضی از بیماری‌ها استفاده می‌کند. مطالعات نیز ثابت کرده‌اند که مصرف منظم گرده زنبور عسل به مبارزه با التهاب، بهبود عملکرد کبد و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکتة کمک می‌کند.

متأسفانه، روش‌هایی مانند پاستوریزاسیون و اولترافیلتراسیون می‌توانند گرده زنبور عسل را از بین ببرند. به‌همین دلیل، معمولاً انواع عسل معمولی حاوی درصد خیلی کمی از این ماده مغذی یا حتی فاقد گرده هستند.

عسل خام حاوی قند یا شیرین کننده مصنوعی نیست

از آنجایی که عسل یکی از محبوبترین مواد غذایی است، بعضی از افراد سودجو عسل معمولی را با قند یا سایر شیرین کننده‌ها مانند شربت ذرت با فروکتوز بالا مخلوط می‌کنند تا میزان تولید خود را افزایش دهند.

اما از آنجایی که عسل خام فرآوری نمی‌شود و به صورت دست‌نخورده به بازار عرضه می‌شود، احتمال وجود ناخالصی در آن خیلی کم است.

فواید سلامتی و خواص عسل خام



از گذشته تا به امروز، خواص عسل برای همگان ثابت شده است. تحقیقات نیز نشان داده‌اند که مصرف روزانه عسل طبیعی (نه تقلبی و ناخالص)، ممکن است به کاهش

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مانند فشار خون و کلسترول بالا، بهبود زخم و حتی درمان سرفه کمک کند.

با این حال، احتمالاً این فواید سلامتی بیشتر مربوط به عسل خام است، زیرا میزان آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات مفید آن بیشتر است. یکی از این ترکیبات آنزیمی، گلوکز اکسیداز است. این آنزیم به تولید مولکول‌هایی کمک می‌کند که به عسل خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی می‌دهند. متأسفانه، این آنزیم می‌تواند با فرآیندهایی مانند گرم کردن و فیلتر کردن از بین برود.

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

عسل خام برخلاف عسل معمولی، می‌تواند حاوی هاگ‌های باکتری کلستریدیوم بوتولینوم باشد. باکتری‌های حاصل از هاگ‌ها می‌توانند در روده نوزاد تکثیر شوند، سم خطرناکی تولید کنند و باعث بروز علائم یک بیماری نادر اما جدی دستگاه گوارش به نام بوتولیسم نوزادان شوند.

توجه داشته باشید که عسل معمولی نیز ممکن است حاوی مقدار خیلی کمی هاگ کلستریدیوم بوتولینوم باشد. به همین دلیل، خوردن انواع عسل معمولی و خام برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی‌شود. در مورد بزرگسالان سالم و کودکان بزرگتر نگرانی کمتر است. زیرا با افزایش سن، روده می‌تواند مانع از رشد هاگ‌های بوتولینوم شود.

اگر بلافاصله پس از خوردن عسل دچار عوارض جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ، اسهال، سرگیجه، تنگی نفس، تعریق زیاد، غش کردن و ضربان نامنظم قلب شدید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. این‌ها علائم واکنش آلرژیک به عسل هستند که در صورت عدم درمان ممکن است تهدیدکننده زندگی باشد و حتی باعث مرگ شود.

سخن آخر

بنابراین اگر می‌خواهید از تمام خواص و مزایای سلامتی عسل بهره‌مند شوید، باید عسل خام را انتخاب کنید. اخیراً فروش عسل تقلبی بسیار رایج شده است. به همین دلیل، توصیه می‌کنیم برای خرید عسل طبیعی از اعتبار فروشگاه مورد نظر خود مطمئن شوید.

این نوید را به شما می‌دهیم که فروشگاه اینترنتی رومالز با سابقه طولانی خود، یکی از بهترین‌ها برای خرید عسل خام است. البته شما می‌توانید برای خرید انواع عسل معمولی مانند خرید عسل گون، خرید عسل چهل گیاه، خرید عسل کنار، خرید عسل سفید، خرید عسل ارگانیک و حتی خرید ژل رویال نیز اقدام کنید. پیشنهاد می‌کنیم با توجه به قیمت‌های مناسب ارائه شده، این فرصت عالی را از دست ندهید!

منابع:

<https://www.healthline.com/nutrition/raw-honey-vs-regular>

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

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324966>

<https://www.thespruceeats.com/about-raw-honey-2217021>