

<< به نام خداوند خیلی مهربان >>

ژل رویال چیست؟ بعلاوه ۹ خاصیت فوقالعاده این ماده اسرارآمیز

ژل رویال چیست و چگونه تهیه می‌شود؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت که ژل رویال، ژل سلطنتی یا شاه انگبین، یک ماده شیرینرنگ با بافت خامه‌ای شکل است که زنبورهای جوان کارگر برای تغذیه لاروهای ملکه زنبورعسل آن را تولید می‌کنند.

جالب است بدانید که خود ملکه نیز تا آخر عمر از ژل رویال تغذیه می‌کند. شاید به همین دلیل است که ملکه بیش از پنجاه‌دو برابر طول زندگی زنبورهای کارگر عمر می‌کند و حجم بدنی آن دو تا سه برابر است.



تحقیقات اخیر ثابت کرده‌اند که این ماده مغذی خواص ضد باکتریایی، آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بسیاری دارد. به همین دلیل، می‌تواند به‌عنوان یک داروی مکمل یا جایگزین برای پیشگیری یا کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش چربی و فشارخون، دیابت، آلزایمر و زوال عقل، خشکی چشم، سندرم پیش از قاعدگی، مشکلات یائسگی و غیره مصرف شود. کشف چنین خواصی باعث شد این ژل به‌صورت کپسول یا قرص نیز تولید گردد.

در حال حاضر ژل رویال به صورت خام یا فرآوری شده در روند آپی‌تراپی یا درمان خوراکی و موضعی بیماری‌ها با محصولات طبیعی زنبورعسل، مورد استفاده قرار می‌گیرد و نتایج بی‌نظیری به دنبال داشته است.

در ادامه به نکات مهمی در پاسخ به سؤالات ژل رویال چیست؟ و چه کاربردی دارد؟ و ژل رویال برای درمان چیست؟ اشاره خواهیم کرد.

ارزش غذایی ژل رویال چیست؟

ژل رویال معمولاً حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد آب، ۱۲ تا ۱۵ درصد پروتئین، ۱۰ تا ۱۶ درصد قند، ۳ تا ۶ درصد چربی و ۲ تا ۳ درصد ویتامین، نمک و اسیدهای آمینه دارد. البته ترکیب آن بسته به جغرافیا و آب‌وهوای منطقه‌ای که کندوهای عسل مستقر هستند، متفاوت است.

تصور می‌شود اثرات مثبت آن بر سلامتی، ناشی از وجود پروتئین‌ها و اسیدهای چرب منحصربه‌فرد باشد. این پروتئین‌ها شامل ۹ گلیکوپروتئین هستند که در مجموع به‌عنوان پروتئین‌های اصلی ژل رویال (MRJPs) شناخته می‌شوند. اسید چرب‌ها نیز شامل، ترانس-۱۰-هیدروکسی-۲-دسنوئیک اسید و ۱۰-هیدروکسی دکانوئیک اسید هستند. ژل رویال همچنین حاوی اغلب ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی است.

در مبحثی با عنوان ژل رویال چیست و یکی‌پدیا، به نکات جالبی در مورد خواص و ارزش غذایی ژل رویال اشاره شده است.

خواص درمانی ژل رویال چیست؟

اگر به دنبال دریافت پاسخ سؤال ژل رویال چیست و چه خاصیتی دارد؟ هستید، لطفاً به خواص درمانی زیر توجه نمایید:

۱. اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد

مطالعات ثابت کرده‌اند که اسیدهای آمینه خاص، اسیدهای چرب و ترکیبات فنلی موجود در ژل رویال اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی دارند. در نتیجه می‌تواند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو بدن، کمک زیادی به پیشگیری و درمان بیماری‌های سرطان، خود ایمن و قلبی کند.



۲. تأثیر مثبتی بر سطح کلسترول دارد

پروتئین‌های خاص موجود در ژل رویال ممکن است تا ۲۸ درصد به کاهش کلسترول کمک کنند. اخیراً یک مطالعه انسانی یک‌ماهه کاهش ۱۱٪ و ۴٪ در سطح کلسترول LDL در افرادی که روزانه حدود ۳ گرم ژل رویال مصرف می‌کردند را گزارش نمود. در نتیجه با مصرف مستمر آن می‌توانید خطر بروز بیماری‌های قلبی را به حداقل برسانید.

۳. فشارخون را کاهش می‌دهد

چندین مطالعه نشان داده‌اند که پروتئین‌های خاص موجود در ژل رویال قابلیت آن را دارند که سلول‌های ماهیچه‌ای دیواره شریان‌ها و وریدها را شل نمایند.

در نتیجه مصرف آن در طولانی‌مدت می‌تواند باعث کاهش فشارخون شود. اگر مبتلا به بیماری متابولیک و مزمن افزایش فشارخون هستید، بهتر است ژل رویال را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

۴. به بهبود زخم و ترمیم پوست کمک می‌کند

مصرف ژل رویال چه به صورت خوراکی و چه به صورت موضعی، درمان خوبی برای بهبود زخم و سایر بیماری‌های التهابی پوست است. چراکه علاوه بر اثرات ضد عفونی‌کننده، قدرت افزایش کلاژن پوست را نیز دارد.

کلاژن یک پروتئین ساختاری حیاتی برای ترمیم پوست است. برای درمان موضعی، بهتر است از ژل رویال استریل استفاده کنید.

۵. قند خون را تنظیم می‌کند

یک مطالعه کوچک شش‌ماهه انسانی، کاهش ۲۰ درصدی قند خون ناشتا را در افراد سالمی که روزانه ژل رویال مصرف می‌کردند، نشان داد. در واقع این ماده با اثر کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب بدن، در کنترل قند خون و افزایش حساسیت سلول‌ها به هورمون انسولین مؤثر است.

۶. از عملکرد سالم مغز حمایت می‌کند

بیشتر مطالعات اثر محافظتی ژل رویال بر روی مغز و بافت عصبی را به ظرفیت آنتی‌اکسیدانی آن نسبت می‌دهند. از اثرات مفید مصرف روزانه ژل رویال بر قدرت عملکرد مغز، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بهبود حافظه و کاهش علائم افسردگی
- کاهش رسوبات شیمیایی خاص مرتبط با بیماری آلزایمر
- کاهش هورمون‌های استرس و افزایش قدرت سیستم عصبی مرکزی

اگر نوجوان یا جوان در حال تحصیل یا سالمند در منزل دارید، بهتر است مصرف ژل رویال را در برنامه غذایی آن‌ها بگنجانید.

۷. عوارض جانبی انواع درمان‌های سرطان را کاهش می‌دهد

اصولاً شیمی‌درمانی و سایر درمان‌های سرطان با عوارض جانبی قابل‌توجهی از جمله نارسایی قلبی، التهاب و مشکلات گوارشی (موکوزیت) همراه هستند. اگر با این عوارض دست‌وپنجه نرم می‌کنید، توصیه می‌کنیم از امروز مصرف ژل رویال را آغاز نمایید.

۸. در افزایش باروری مؤثر است

در پاسخ به ابهام ژل رویال چیست برای ناباروری؟ می‌توان تأکید کرد که مانند عسل قدرت افزایش تولید اسپرم در مردان را خواهد داشت. در زنان نیز باعث کاهش علائم سردمزاجی می‌گردد.

۹. به بهبود برخی از علائم یائسگی کمک می‌کند

یائسگی معمولاً با عوارض جسمی و روحی مانند درد جسمی، اختلال حافظه، افسردگی و اضطراب همراه است. اخیراً یک مطالعه بر روی ۴۲ زن یائسه نشان داد که مصرف روزانه ۸۰۰ میلی‌گرم ژل رویال به مدت ۱۲ هفته در کاهش کمردرد و اضطراب مؤثر است.

از نظر ما هنوز به مطالعات بیشتری برای کشف ابهاماتی مانند ژل رویال چیست و چه خاصیتی دارد؟ نیاز است.

ژل رویال اصل چیست؟

مطمئناً برای بهره‌مندی از همه خواص دارویی و درمانی ذکرشده، باید ژل رویال اصل مصرف نمایید. ژل رویال تقلبی چیزی جز ترکیبی از نشاسته، آرد و افزودنی‌های شیرین نیست.

اگر ژل رویال را از یک فروشگاه معتبر خریداری کنید، دیگر نگرانی از بابت تقلبی بودن محصول نخواهید داشت.

طریقه مصرف ژل رویال چیست؟

ژل رویال می‌تواند به اشکال مختلف مصرف شود. می‌توانید آن را به صورت خوراکی مصرف کنید یا برای درمان‌های موضعی مستقیماً روی پوست خود بمالید.

از آنجایی که هنوز دستورالعمل رسمی در مورد میزان مصرف روزانه آن وجود ندارد، بهتر است با مصرف مقادیر بسیار کم ژل رویال شروع کنید. در صورت بروز واکنش آلرژیک باید فوراً مصرف آن را قطع کنید.

آیا از این مسئله اطلاع دارید که کپسول رویال ژل برای چیست؟ اخیراً ژل رویال به صورت پودر شده در قالب قرص یا کپسول عرضه می‌شود. اغلب این کپسول‌ها ۳۰۰ میلی‌گرمی هستند.

تحقیقات نشان داده‌اند که برای بهره‌مندی از خواص درمانی ژل رویال، مصرف دو تا سه عدد از این کپسول‌ها در روز ایرادی ندارد. پیشنهاد می‌کنیم در این زمینه با یک پزشک یا متخصص طب سنتی مشورت نمایید.



خطرات احتمالی مصرف ژل رویال چیست؟

تا اینجاى مطلب سعی نمودیم پاسخ جامعی برای سؤال خواص درمانی ژل رویال چیست؟ ارائه دهیم؛ اما آیا شما از خطرات و عوارض جانبی احتمالی این ماده مغذی نیز اطلاع دارید؟

مصرف ژل رویال برای اکثر افراد بی‌خطر است و به‌ندرت عوارض جانبی جدی مانند شوک آنافیلاکسی، تنگی نفس و درماتیت تماسی یا التهاب پوست ایجاد می‌کند؛ اما از آنجایی‌که یک محصول زنبورعسل است، اگر به نیش زنبور، گرده یا سایر آلرژن‌های محیطی حساسیت دارید باید پیش از مصرف احتیاط نمایید.

کلام آخر

ژل رویال برای قرن‌ها در روش‌های پزشکی باستانی مورداستفاده قرار گرفته است. در مطالعات جدید نیز شواهد زیادی برای خواص درمانی آن جمع‌آوری نموده‌اند؛ بنابراین، بهتر است مصرف که آن را در رژیم غذایی روزانه خود در نظر بگیرید.

امیدواریم با مطالعه این مطلب به نکات مهمی در پاسخ به این سؤال که ژل رویال چیست و چه کاربردی دارد؟ رسیده باشید.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324152>

<https://www.healthline.com/nutrition/royal-jelly>

<https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-royal-jelly-89507>

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-503/royal-jelly>