

<<به نام خداوند خیلی مهربان>>

۱۰ مورد از خواص ژل رویال اصل که شما را شگفت زده خواهد کرد!



آیا شما می‌دانید که ژل رویال چیست و چه خواصی دارد؟ ژل رویال یک ماده ژلاتینی زردرنگ و ترش‌مزه با عطر و بوی تند است که به‌عنوان تنها غذای ملکه زنبور عسل و لاروهایش، توسط زنبورهای جوان کارگر تولید می‌شود. جالب است بدانید که در دوران باستان حاکمان از این ماده برای افزایش طول عمر و قوای جنسی استفاده می‌کردند.

قرن‌ها قبل در آسیا به‌عنوان ماده مقوی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از کندوی زنبور عسل استخراج می‌شد و در اروپا به‌عنوان آداپتوژن معروف بود. اصولاً مواد

آداپتوژن برای افزایش توانایی بدن به منظور مقابله با استرس‌های مختلف استفاده می‌شوند.

امروزه نیز به کمک تحقیقات انجام شده، خواص ژل رویال مانند کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی و بهبود زخم‌ها بر همگان ثابت شده است. ژل رویال مانند عسل بسیار مغذی است و خواص ضد باکتریایی، آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. می‌توان به صورت خوراکی یا موضعی از آن استفاده کرد. امروزه از ژل رویال در صنایع غذایی و آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

ارزش غذایی و مواد تشکیل‌دهنده ژل رویال

یک قاشق چای‌خوری ژل رویال که حدود ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد، از مواد زیر تشکیل شده است:

- آب (۵۰ تا ۶۰ درصد)
- پروتئین (۱۸ درصد)
- کربوهیدرات (۱۵ درصد)
- لیپیدها (۳ تا ۶ درصد)
- نمک‌های معدنی (۱/۵ درصد)

محققان معتقد هستند که خواص ژل رویال بیشتر در اثر وجود پروتئین‌ها (گلیکوپروتئین‌ها) و اسیدهای چرب منحصربه‌فرد آن، چندین ویتامین گروه B و مواد معدنی است.

همچنین حاوی مقداری پلی‌فنول، یک ماده شیمیایی گیاهی از نوع آنتی‌اکسیدان است. به همین دلیل، مصرف روزانه آن ممکن است با خنثی کردن استرس اکسیداتیو بدن به پیشگیری از التهاب، پیری زودرس، مشکلات قلبی و سرطان کمک کند.

با خواص ژل رویال زنبورعسل بیشتر آشنا شوید



واقعا خواص ژل رویال چیست؟ به لطف مطالعات متعددی که روی ژل رویال انجام شده است، این ماده با فواید سلامتی فراوانی همراه است. از خواص ژل رویال عسل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱. ژل رویال اثرات خوبی روی کاهش کلسترول خون دارد

مطالعات حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که یکی از خواص ژل رویال اصل، کاهش کلسترول کل و کلسترول LDL است. در واقع این پروتئین‌های خاص موجود در ژل رویال هستند که ممکن است به کاهش کلسترول کمک کنند. بدین شکل خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیز کاهش پیدا می‌کند.

اخیرا یک مطالعه انسانی شاهد کاهش ۱۱ و ۴ درصدی سطح کلسترول خون در افرادی بود که روزانه حدود ۳ گرم ژل رویال مصرف می‌کردند.

۲. مصرف ژل رویال برای ترمیم زخم و پوست عالی است

مشخص شده است که مصرف خوراکی و موضعی ژل رویال در بهبود زخم و سایر بیماری‌های التهابی پوست موثر است. در واقع بخشی از خواص ژل رویال برای پوست ناشی از اثرات ضد باکتریایی آن است.

اخیرا یک مطالعه آزمایشگاهی ثابت کرده است که این ماده مغذی به طور قابل توجهی ظرفیت ترمیم بافت در سلول‌های انسانی را دارد. چراکه می‌تواند حرکت فیبروبلاست‌ها را به سمت زخم افزایش دهد.

بعضی از محققان در حال تحقیق روی خواص ژل رویال برای مو هستند. تا الان مشخص شده است که می‌تواند علاوه بر افزایش لطافت موها به کاهش ریزش آن‌ها نیز کمک کند.

۳. مصرف منظم ژل رویال در کاهش فشار خون موثر است

اگر مبتلا به بیماری فشار خون بالا هستید، حتما از خاصیت ژل رویال بهره‌مند شوید. ژل رویال ممکن است با کاهش فشار خون از قلب و سیستم گردش خون شما نیز محافظت کند. در واقع پروتئین‌های خاص موجود در ژل رویال می‌توانند سلول‌های ماهیچه‌ای دیواره شریان‌ها و وریدها را شل کنند و باعث کاهش فشار خون شوند.

۴. مصرف میزان متوسط ژل رویال به تنظیم قند خون کمک می‌کند

یکی از خواص ژله رویال که اخیرا مورد توجه قرار گرفته است، کنترل قند خون و افزایش حساسیت سلول‌های بدن به هورمون انسولین است. مشکلی که دقیقا اغلب بیماران دیابتی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

اخیرا یک مطالعه انسانی کاهش ۲۰ درصدی قند خون ناشتا را در افراد سالمی که به مدت ۶ ماه روزانه ژل رویال مصرف می‌کردند، نشان داد. محققان معتقد هستند که این خواص ژل رویال به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب بدن است.

۵. خوردن مداوم ژل رویال در تقویت قدرت مغز موثر است

ژل رویال ممکن است عملکرد مغز را تقویت کند. در مطالعات حیوانی مختلف مشخص شده است که در اثر خواص رویال ژل:

- سیستم عصبی مرکزی تقویت شده و سطح هورمون‌های استرس کاهش می‌یابد.
- قدرت حافظه افزایش و علائم افسردگی کاهش پیدا کرده است.
- رسوبات شیمیایی خاصی در مغز که با بروز بیماری آلزایمر مرتبط هستند، حذف می‌شوند.

اغلب این مطالعات، اثر محافظتی بر روی مغز و بافت عصبی را به ظرفیت آنتی‌اکسیدانی ژل رویال نسبت می‌دهند.

۶. ژل رویال می‌تواند خشکی چشم را درمان کند

فواید ژل رویال می‌تواند به‌عنوان یک راه‌حل کم‌خطر برای بهبود خشکی مزمن چشم عمل کند. چراکه براساس مطالعات، مصرف موضعی آن ترشح اشک از غدد اشکی چشم را افزایش می‌دهد.



۷. ژل رویال خواص در کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی موثر است

اگر هر ماه با علائم آزاردهنده این سندرم دست‌وپنجه نرم می‌کنید، بهتر است مصرف ژل رویال را شروع کنید. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، محققان به ۱۱۰ شرکت‌کننده کپسول ژل رویال را یکبار در روز در طول دو دوره قاعدگی دادند. خوشبختانه شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی به میزان زیادی کاهش پیدا کرد.

۸. مصرف روزانه ژل رویال در تقویت عملکرد معده موثر است

با توجه به مطالعات انجام شده، خواص ژل رویال برای معده به‌خصوص در شرایط ابتلا به رفلاکس اسید معده به مری، مورد توجه قرار گرفته است. یکی دیگر از مزایای ژل رویال، کاهش باکتری هلیکوباکتر به‌عنوان عامل زخم معده است.

۹. ژل رویال مانند عسل، محرک قوای جنسی است

امروزه خواص ژل رویال برای ناباروری مردان ثابت شده است مانند خواص عسل که برای درمان ناباروری موثر است. چراکه پروتئین‌های ویژه آن می‌توانند با افزایش ترشح هورمون تستوسترون باعث افزایش تولید اسپرم شوند. اخیرا مطالعه‌ای ثابت کرده است که برای دریافت نتایج رضایت‌بخش، باید به مدت سه ماه روزانه ۲ گرم ژل رویال خام مصرف شود.

۱۰. خواص ژل رویال در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است

ژل رویال ممکن است پاسخ ایمنی طبیعی بدن شما را در برابر باکتری‌ها و ویروس‌های خارجی تقویت کند. اگر تحت شیمی‌درمانی هستید یا داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی بدن مصرف می‌کنید، بهتر است ژل رویال را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

برای بهره‌مندی از خواص ژل رویال، باید روزانه چقدر مصرف شود؟



در حال حاضر ژل رویال به صورت خام، فرآوری شده و پودر لیوفیلیزه در قالب کپسول خوراکی وجود دارد. با وجود اینکه هنوز دوز قطعی ژل رویال تعیین نشده است اما محققان معتقد هستند که مصرف روزانه ۲ تا ۳ گرم از آن ایرادی ندارد.

بهتر است با مصرف مقادیر بسیار کم ژل رویال شروع کنید تا در صورت بروز واکنش آلرژیک بتوانید سریع آن را کنترل کنید. از آنجایی که ژل رویال یک محصول زنبور عسل است، اگر به نیش زنبور، گرده یا سایر آلرژن‌های محیطی حساسیت دارید، بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید.

سخن آخر

بنابراین در پاسخ به سوال ژل رویال چیست و خواص آن شامل چه مواردی است؟ می‌توان گفت که ژل رویال یک ماده مغذی و انرژی‌بخش است که خواص درمانی قابل توجهی در طب سنتی و علم پزشکی روز دارد. شما زمانی می‌توانید از این خواص بهره‌مند شوید که ژل رویال اصل تهیه کنید.

اخیرا مانند عسل تقلبی، ژل رویال تقلبی نیز در بازار وجود دارد. خوشبختانه فروشگاه اینترنتی رومالز علاوه بر فراهم کردن زمینه خرید عسل طبیعی مانند خرید عسل گون، خرید عسل چهل گیاه، خرید عسل کنار، خرید عسل سفید و خرید عسل ارگانیک، برای خرید ژل رویال اصل نیز می‌تواند به شما کمک کند. این فرصت عالی را از دست ندهید!

منابع:

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

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

<https://www.mynaturalorigins.com/en/blog/properties-and-benefits-of-royal-jelly>

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