

فوائد العسل

تتعلق فوائد العسل بالعديد من الخصائص الصحية التي تعود على جسم الانسان ومنها:

1 - مصدر للطاقة للكبار والصغار

يعتبر العسل مادة غذائية عالية القيمة ، يستخدم كغذاء للاطفال والكبار وهو المادة المحلية الوحيدة التي ليست من صنع الانسان واستهلاكها كغذاء لا يحتاج الى اي تدوير وتكرير، ويمكن أن يحفظ العسل لفترة طويلة عند تخزينه بالشكل الصحيح. ويقوم العسل بتعويض السكريات المستهلكة بسبب المجهود الجسدي أو الذهني الذي يقوم به الشخص. كما وقد يستخدم في علاج حالات نقصان الوزن والنحافة.

2- فوائد مضادة للجراثيم والميكروبات

العسل يشبه المضادات الحيوية حيث أن له القدرة على قتل العديد من الميكروبات، الفيروسات والفطريات. كما ويتفاعل مع خلايا في الجسم لافراز مواد مطهرة تقلل من الالتهابات والتسممات.

3- تخفيض مستوى الدهون في الجسم

يساهم العسل كونه قد يكون بديلا للمحليات المكررة والمصنعة في الوقاية من العديد من مشاكل السمنة، امراض القلب وتصلبات الشرايين.

4 - الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي

على عكس السكريات المكررة والبسيطة مثل السكر، لا يتخمر العسل في المعدة حيث انه لا يمكث طويلا اذ انه سريع الهضم، وبهذا لا يشكل اي خطر لغزو جرثومي.

5- الحفاظ على الاسنان وحماية اللثة

يلعب العسل دوراً أساسياً في الحفاظ على الأسنان ووقايتها من التسوس ونموها السليم، وكما أن له دور في تقوية اللثة وحمايتها.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

6- الوقاية من السرطانات

يحتوي العسل على الفيتامينات والمواد المضادة للاكسدة، وفي الواقع فان واحدة من مضادات الاكسدة الفريدة من نوعها تسمى "pinocembrin" وجدت فقط في العسل. ومن المعروف ان مضادات الاكسدة لها دور كبير في الوقاية من السرطان ومنع تكاثر الخلايا السرطانية، وخاصة في حالات سرطان المريء، الفم، الامعاء والمعدة.

7- العسل وفوائده في علاج السعال

وفقا للعديد من الابحاث فان العسل هو العلاج الاكثر فاعلية والاكثر امانا في علاج سعال الاطفال من الادوية المستخدمة من دون وصفة طبية، حيث يساعد في ازالة البلغم والتهابات الحنجرة وتخفيف الكحة، وبهذا يدخل في صناعة العديد من ادوية الكحة.

8- تعزيز هيموجلوبين الدم وزيادته

وجدت العديد من الابحاث ان للعسل دور فعال في تنظيم ضغط الدم وزيادة نسبة الهيموجلوبين فيه.

9- العسل، خيار جيد للرياضيين

يعتبر العسل مصدرا لامداد الجسم بالطاقة ورفع مستوى سكر الدم (الجلوكوز) في فترة بسيطة وبهذا يعتبر الخيار الامثل لامداد الرياضيين بالطاقة ومساعدتهم على التدريب والقيام بالمجهود البدني. كما وان استخدامه كمصدر للكربوهيدرات اثناء ممارسة الرياضة يساعد على تحسين الاداء بشكل ملحوظ وخصوصا اثناء سباقات التحمل وركوب الدراجات.

10- العسل وعلاج الجروح والحروق

يحتوي العسل على الانزيم المسؤول عن انتاج بيروكسيد الهيدروجين، مما يجعله مفيدا في علاج الجروح وتخفيف الالم، وتطهيرها ومنع الجراثيم والبكتيريا من النمو عن طريق خلق محيط حامضي وبالتالي منع التهابها. واثبتت العديد من الدراسات ان الاستخدام الموضعي للعسل على الحروق السطحية يساعد في شفائها بنسبة كبيرة وفعالة والمساعدة في التئام الجروح بشكل اسرع.

إعداد : هبة الله جوهر

المرجع :- موقع "ويب طب "

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...