



فوائد العسل

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:
إعداد الطالب:
تاريخ البحث:

فوائد العسل كثيرة، ومعروفة منذ آلاف السنين، حيث استخدم العسل بطرق متعددة سواء كغذاء للجسم أو كمراهم لعلاج الحروق والالتهابات وغيرها من الأمراض.

فوائد العسل:

محتواه من العناصر الغذائية يتكوّن العسل بشكلٍ أساسيٍّ من الكربوهيدرات، والتي تكون على شكل سُكرياتٍ أُحادية، وهي: الجلوكوز، والفركتوز، وتضم حوالي 95% من وزن العسل، كما يحتوي أيضاً على كميةٍ قليلةٍ نسبياً من الأحماض الأمينية والبروتينات تُشكّل نسبة 0.7% من وزنه، وتجدر الإشارة إلى أنّ بروتينات العسل هي إنزيماتٌ يُضيفها النحل أثناء عملية إنضاج العسل، أمّا الحمض الأميني الرئيسيّ فيه فهو البرولين؛ الذي يُعدّ مؤشراً لنضوج العسل، كما يحتوي العسل على معدن البوتاسيوم؛ وهو العنصر الأساسي الذي يتوفر فيه، وعلى بعض الفيتامينات، مثل: فيتامين ج، وفيتامين ب2، وفيتامين ب3 وفيتامين ب5.

تتعلق فوائد العسل بالعديد من الخصائص الصحية التي تعود على جسم الإنسان وأهمها:

1- مصدر للطاقة للكبار والصغار:

يعتبر العسل مادةً غذائيةً عالية القيمة ويستخدم كغذاء للأطفال والكبار، وهو المادة المحلية الوحيدة التي ليست من صنع الإنسان واستهلاكها كغذاء لا يحتاج إلى تكرير، ويمكن حفظ العسل مطوّلاً 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- مضاد للجراثيم والميكروبات:

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

3- خفض مستوى الدهون في الجسم:

يساهم العسل كونه بديلاً للمحليات المكررة والمصنعة في الوقاية من العديد من: مشاكل السمنة، وأمراض القلب وتصلبات الشرايين، حيث وجد أن له دور في تقليل نسبة الكوليستيرول والدهنيات في الدم.

4- الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي:

على عكس السكريات المكررة والبسيطة مثل؛ السكروز، لا يتخمر العسل في المعدة حيث أنه لا يمكن طويلاً إذ أنه سريع الهضم، وبهذا لا يشكل أي خطر لغزو جرثومي، ويمر مباشرة من الأمعاء الدقيقة إلى مجرى الدم دون أن يسبب أي تهيج في الجهاز الهضمي لدينا كما يفعل السكروز.

كما وجدت إحدى التجارب السريرية أن من فوائد العسل أنه يساعد في علاج:

عسر الهضم، التهابات الأمعاء وكذلك علاج الإمساك، فهو يعتبر مادة مسهلة خفيفة، لأنه يزيد من نشاط الأمعاء.

اضطرابات الجهاز الهضمي، حيث يعمل على إلغاء الحموضة الزائدة في المعدة والتي تؤدي غالباً إلى القرحة.

وقد استعمل كثير من الأطباء العسل في علاج قرحة المعدة والاثنا عشر

5- الحفاظ على الأسنان وحماية اللثة

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

6- الوقاية من السرطانات

يحتوي العسل على الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، وفي الواقع فإن واحدة من مضادات الأكسدة الفريدة من نوعها تسمى (Pinocembrin) وجدت فقط في العسل، ومن المعروف أن مضادات الأكسدة لها دور كبير في الوقاية من السرطان ومنع تكاثر الخلايا السرطانية، وخاصة في حالات سرطان المريء، والفم، والأمعاء والمعدة.

7- علاج السعال

وفقاً للعديد من الأبحاث فإن العسل علاج فعال وآمن في علاج سعال الأطفال من الأدوية المستخدمة من دون وصفة طبية، حيث يساعد في إزالة البلغم والتهابات الحنجرة وتخفيف الكحة، وبهذا يدخل في صناعة العديد من أدوية الكحة.

8- تعزيز هيموجلوبين الدم وزيادته

وجدت العديد من الأبحاث أن للعسل دور فعّال في تنظيم ضغط الدم وزيادة نسبة الهيموجلوبين فيه.

9- خيار جيد للرياضيين

يعتبر العسل مصدراً لإمداد الجسم بالطاقة ورفع مستوى سكر الدم (الجلوكوز) في فترة بسيطة وبهذا يعتبر الخيار الأمثل لإمداد الرياضيين بالطاقة ومساعدتهم على التدريب والقيام بالمجهود البدني.

كما وأن استخدامه كمصدر للكربوهيدرات أثناء ممارسة الرياضة يساعد على تحسين الأداء بشكل ملحوظ وخصوصاً أثناء سباقات التحمل وركوب الدراجات.

10- علاج الجروح والحروق

يحتوي العسل على الإنزيم المسؤول عن إنتاج بيروكسيد الهيدروجين، مما يجعله مفيداً في علاج الجروح وتخفيف الألم، وتطهيرها ومنع الجراثيم والبكتيريا من النمو عن طريق خلق محيط حامضي وبالتالي منع التهابها.

وأثبتت العديد من الدراسات أن الاستخدام الموضعي للعسل على الحروق السطحية يساعد في شفائها بنسبة كبيرة وفعالة والمساعدة في التئام الجروح بشكل أسرع.

يعدّ العسل من أشهر وأفضل الأصناف التي تتميز في قدرتها على العلاج من بعض الأمراض، وكذلك يعتبر مكوناً رئيسياً للعديد من وصفات الصحة والجمال التي تتركز على البشرة والشعر. العسل هو نوع من أنواع السكريّات؛ حيث إنّه عبارة عن خليط من الجلوكوز والفركتوز. يحمل العسل ذو الجودة العالية خصائص عديدة تزيد من نقائه؛ بحيث لا يكون قد تعرّض لأيّة مواد كيميائية أو مبيدات.

