

با انواع عسل، خواص و راه های شناخت تقلبی اش آشنا شوید

# خوراکی طلایی و جادویی!

عسل ما را یاد چیزهای مختلف می اندازد؛ یاد «بامزی»، خرس کوچولو و بانمکی که عاشق عسل بود، یاد «وینی پو» که برای به دست آوردن کندوی عسل روی درخت حاضر بود نیش هزاران زنبور را به جان بخرد. شاید این کارا کترهای کودکي برای این طراحی شده بودند تا ما را از همان بچگی برای خوردن این خوراکی جادویی و مقوی آماده کنند. اما این روزها آن قدر همه چیز اصل و تقلبی پیدا کرده است که دیگر نمی شود به هر نوع عسلي اعتماد کرد. با این همه، راه های ساده و خوبی وجود دارد که می توان برای شناخت عسل واقعی از آن ها استفاده کرد. در این پرونده، می خواهیم درباره عسل صحبت کنیم؛ درباره انواع عسل، خواص آن و راه های شناختن عسل واقعی.



## انواع عسل بر اساس نوع گل

عسل بر حسب این که متعلق به کدام گل باشد، خواص درمانی متفاوتی پیدا می کند اما به طور کلی به سه دسته تقسیم می شود:

### ■ عسل مخلوط

اغلب عسل های بازار، عسل مخلوط هستند. تولیدکننده ها، انواع عسل های حاصل از گل های مختلف را با هم مخلوط می کنند تا به رنگ، طعم و دیگر خصوصیات مطلوب ویکنواخت برسند.

### ■ عسل جنگلی

این نوع عسل از چند نوع گیاه وحشی که هر سال در مناطق خاصی می رویند به دست می آید و به دلایل آب و هوایی، مزه و طعم آن ممکن است از سالی به سال دیگر متفاوت باشد. یک طورهایی می توانیم به این عسل بگوییم عسل وحشی!

عسل کمکتان می کند.

**عسل افاقیا:** ملین و خواب آور است و مفید برای ناراحتی های صفرا، کم خونی و ضعف سیستم ایمنی. این عسل همچنین برای عفونت های زنانه، ناراحتی های چشمی و رشد کودکان و اعصاب والدینشان هم مناسب است. عسل افاقیا اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی بیوتیک است برای سرماخوردگی.

**عسل جعفری:** تقویت مغز و حافظه، کاهش نفخ و کمک به بهبود گرفتگی عروق و ناراحتی های روده، از خاصیت های این عسل است.

**عسل آفتابگردان:** نرم کننده سینه است و مفید برای ناراحتی های ریه و حنجره و مسکن سرفه و سرماخوردگی.

**عسل گشنیز:** سرفه های تحریکی و دردهای عضلانی را درمان می کند و برای آفت دهان، تقویت لثه و درمان زکام و اسپاسم ماهیچه ای هم بسیار مفید است.

**عسل شوید:** مقوی معده است و مناسب برای زیاد

کردن شیر مادر، از طرفی هم آرام بخش و حاوی اسیدهای معدنی است.

**عسل سیاه دانه:** ضد دردهای مفاصل، ضد سرفه، تصفیه کننده خون، ضد دردهای قاعدگی و ضد سنگ کلیه و مثانه است.

**عسل اوکالپتوس:** ضد مالاریا، ضد آنفلوآنزا، ضد سرماخوردگی و ضد پرونشیت است.

**عسل یونجه:** ملین، خون ساز، ضد سرفه و مقوی مغز و اعصاب است، حافظه را هم افزایش می دهد. اگر خون دماغ می شوید خوردن این عسل برایتان مناسب است.

**عسل مریم گلی:** ضد عفونت بدن، مقوی معده، نافع برای سرفه و ضد عفونی کننده دستگاه گوارش است.

**عسل مرکبات:** ضد تهوع و سم، نرم کننده سینه و برای سرماخوردگی مفید است. کاهش ورم های بدن، ضد عفونی کننده، تصفیه کننده خون، اشتها آور، کاهش کلسترول و ضد باکتری و قارچ بودن هم از دیگر خاصیت های عسل مرکبات است.

## چه می کنه این خوشمزه شیرین!



منطقه به دست آمده، بسیار مفید است.

### ■ عسل و کلیه

عسل ضد عفونی کننده مجاری ادرار است. مخلوط عسل با آب مقطر، باعث زیاد شدن ادرار، رفع تشنگی و خرد شدن سنگ کلیه و مثانه می شود.

### ■ عسل و بیماری قلبی

عسل به دلیل داشتن گلوکز که هم زود

### ■ میکروب کشی

از ویژگی های مهم عسل، خاصیت میکروب کشی آن است. عسل یک ضد عفونی کننده طبیعی است؛ تحقیقات انجام شده در سال های اخیر نشان می دهد گذاشتن آن روی زخم ها مانع عفونت می شود. از آن جا که عسل حاوی مواد آنتی باکتریایی است، به خوبی باعث بهبود زخم ها می شود. عسل نوعی تشعشعات رادیواکتیوی نیز دارد که می تواند در مبارزه با عفونت ها موثر باشد. خواص دیگر عسل را با هم می خوانیم:

### ■ خوراکی زود هضم

عسل به راحتی هضم می شود. مولکول های قند موجود در آن می تواند به راحتی به دیگر قندها تبدیل شود، به همین دلیل حتی حساس ترین معده هم می تواند آن را به سادگی هضم کند.

### ■ ضد سرطان

عسل منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل نقش بزرگی در جلوگیری از سرطان و همچنین بیماری های قلبی دارد.

### ■ شیرینی کم کالری

سطح کالری عسل پایین است. عسل در مقایسه با دیگر مواد قندی ۲۰ درصد کمتر کالری دارد. به این ترتیب هر چند انرژی

## با ترکیبات عسلي، خوراکی های خوشمزه

### درست کنید

### ■ انواع آب میوه های عسلي

در گرمای تابستان که روزهای طولانی باعث عطش بسیار می شود، محلول آب ولرم و عسل، یا آب لیمو و آب و عسل را از یاد نبرید. در ضمن عسل به علت داشتن مواد معدنی، اگر همراه شیر مصرف شود یک غذای کامل را تشکیل می دهد.

بعضی از محققان تأکید می کنند که به مدت ۱۲ هفته می توان به عنوان غذا فقط از شیر، عسل و ویتامین استفاده کرد

### ■ میوه های خشک در عسل

یک خوراکی خوشمزه دیگر که موقع احساس ضعف به داناتان می رسد، مخلوط عسل و انواع مغزها یا میوه های خشک

تجزیه می شود و هم انرژی زاست، تأثیر مهمی روی عضلات قلب دارد و باعث تحریک و تقویت قلب و گشاد شدن رگ ها می شود. عسل جریان خون را افزایش می دهد، فشار خون را تنظیم و از سکنه قلبی جلوگیری می کند. عسل، همچنین چربی های اطراف قلب را آب می کند و به همین دلایل، مصرف آن به سالخوردگان و بیماران قلبی توصیه می شود. مصرف یک لیوان شربت عسل ولرم (عسل محلول در آب میوه) قبل از خواب، برای درمان بی خوابی بیماران قلبی بسیار مناسب است.

### ■ عسل و سیستم عصبی

عسل برای اعصاب مفید است. بی خوابی، سر درد و ناتوانی را در این نوع بیماری ها کاهش می دهد. ناتوانی عصبی را از بین می برد و سیستم اعصاب مرکزی را تقویت می کند.

### ■ عسل برای ریه، کبد، چشم و دیگر قضایا

عسل در درمان عفونت های ریه بسیار موثر است. شربت عسل برای از بین بردن سرفه و خلط سینه فرد مبتلا به سل، مفید و موثر است. عسل برای بیماری های روده، کبد و چشم مناسب است و برای تقویت حافظه هم مایه ای معجزه گراست.

شده است که خودتان به راحتی می توانید آن را در خانه تهیه کنید. کافی است در یک شیشه مقداری مغز از جمله بادام، پسته، گردن یا شکر، با عسل شیرین کنید. حتی نوشیدنی های خود را به جای شیرین کردن با شکر، به عسل شیرین کنید. نوشیدنی پرفرقدار چای را؛ یک ظرف کوچک عسل، همیشه در محل کار و درس به همراه داشته باشید و این کار را به یک عادت خوب تبدیل کنید.

### ■ عسل به جای شکر

بهتر است تا جایی که می توانید نوشیدنی های خود را به جای شیرین کردن با شکر، با عسل شیرین کنید. حتی نوشیدنی پرفرقدار چای را؛ یک ظرف کوچک عسل، همیشه در محل کار و درس به همراه داشته باشید و این کار را به یک عادت خوب تبدیل کنید.

## ملاحظات مصرف عسل

وقتی درباره خواص بی شمار عسل حرف می زنیم به این معنی نیست که این ماده شگفت انگیز را می توانیم همیشه و به هر میزانی که دوست داریم، مصرف کنیم. در ادامه ملاحظات درباره نحوه و نوع مصرف عسل می خوانید.

✿ عسل حاوی حدود ۵۵ درصد فروکتوز، (قند میوه) است که این قند توسط کبد پردازش می شود اما با وجود تفاوت شیمیایی، بدن ما هنوز به عسل به عنوان یک قند مانند شکر واکنش نشان می دهد؛ بنابراین مصرف زیاد آن انسان را حتی دچار بیماری دیابت نیز می کند. اتفاقی که در مصرف بیش از حد عسل در بدن می افتد دقیقاً مشابه مصرف زیاد شکر است. قند دریافتی زیاد لزوماً معده را وادار به تولید انسولین اضافی می کند و مازاد آن در بدن به صورت چربی ذخیره می شود که این رخداد دقیقاً آغاز فرایند چاقی شدن انسان است. مشکلات قلبی و بیماری های کبدی عوارض دیگر زیاددروی در مصرف هر نوع قند حتی عسل است.

✿ مصرف عسل در کودکان زیر دو سال به هیچ وجه توصیه نمی شود. پزشکان می گویند دادن عسل به بچه های دو ساله و کوچکتر امکان ابتلا به «بوتولیسم» کودکان را افزایش می دهد؛ چون اگر عسل آلوده به میکروب بوتولیسم باشد، این میکروب در دستگاه گوارش کودک تکثیر می شود. علائم ابتلای کودک به بوتولیسم شامل بیبوست، آبریزش از دهان، ضعف و بی حالی، کاهش اشتها، اختلال در عمل مکیدن و ناتوانی در کنترل سر است.

✿ قبلاً درباره راه های تشخیص عسل اصل از تقلبی گفتیم اما لازم است بدانید اهمیت تشخیص عسل اصلی فقط به دلیل خواص آن نیست بلکه به دلیل مضرات عسل تقلبی است. عسل تقلبی حاوی قند و شکر مصنوعی و بسیار مضر است؛ عسل تقلبی مانند قند، شکر، شیرینی و نوشابه گلوکز خون را به سرعت افزایش می دهد و مصرفش به ویژه برای بیماران سرطانی مضر است. پوسیدگی دندان ها، افزایش سطح تری گلیسیرید خون و برهم زدن تعادل املاح بدن تعدادی از پیامدهای مصرف عسل تقلبی است.

✿ عسل همچنین برای کسانی که به گردهای گیاهان حساسیت دارند، می تواند باعث ایجاد واکنش آلرژیک شود. بنابراین مصرف عسل در این افراد ممکن است جوش، کپیر، مشکلات تنفسی و اختلال در بلع ایجاد کند.

✿ عسل به طور طبیعی دارای کمی اسید است و مواجهه زیاد با اسید باعث فرسایش و تخریب مینای دندان می شود؛ عسل همچنین در صورت مصرف بیش از حد به پوشش داخلی مری، روده و معده آسیب می زند و به ریفلاکس اسید منجر می شود. مشکلات گوارشی مانند دردهای شکمی، نفخ و اسهال هم از عوارض زیاددروی در مصرف عسل است.