العسل سائل حلو يصنعه النحل باستخدام رحيق الأزهار، يتم تصنيفها حسب اللون حيث غالبًا ما يجلب عسل العنبر الذهبي الصافي سعر أعلى من الأصناف الداكنة.

تختلف نكهة نوع معين من العسل بناءً على أنواع الزهرة التي يُقطف منها الرحيق.

تتوفر كل من أشكال العسل الخام والمبستر، تتم إزالة العسل الخام من الخلية وتعبئته مباشرة، وبالتالي سيحتوي على كميات ضئيلة من الخميرة والشمع وحبوب اللقاح، يُعتقد أن تناول العسل الخام المحلي يساعد في علاج الحساسية الموسمية، بسبب التعرض المتكرر لحبوب اللقاح في المنطقة، تم تسخين العسل المبستر ومعالجته لإزالة الشوائب.

كما يحتوي العسل على مستويات عالية من السكريات الأحادية والفركتوز والجلوكوز، ويحتوي على حوالي 70 إلى 80 في المائة من السكر، مما يوفر له حلاوة، ويحتوي العسل أيضًا على خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا، نجح العلم الطبي الحديث في إيجاد استخدامات للعسل في علاج الجروح المزمنة ومكافحة العدوى.

تتضمن هذه المقالة المقدمة من موقع عسلكم تاريخًا موجزًا للعسل في الطب التقليدي ويشرح بعض فوائده الصحية المحتملة.

حقائق سريعة عن العسل

- يرتبط العسل بخصائص التئام الجروح ومضاد للبكتيريا.
- تم استخدامه في الطب لأكثر من 5000 عام.
- يمكن أن يحل العسل محل السكر في وجبات الطعام ، مما يوفر خيارًا صحيًا، ومع ذلك يمكنهم أيضًا إضافة اللون البني والرطوبة الزائدة إلى الطبق.
- لا تعطي العسل للأطفال دون سن 12 شهرًا.
- يجد العلم الحديث أدلة على العديد من الاستخدامات التاريخية للعسل.

العسل لشفاء الجروح والحروق

لقد استهلك الناس العسل منذ آلاف السنين لفوائده الصحية المفترضة.
كانت هناك بعض الحالات التي أبلغ فيها الناس عن آثار إيجابية لاستخدام العسل في علاج الجروح.
أشارت مراجعة نشرت في مكتبة كوكرين إلى أن العسل قد يكون قادرًا على المساعدة في التئام الحروق. قال المؤلف الرئيسي للدراسة أن "العسل الموضعي أرخص من التدخلات الأخرى، ولا سيما المضادات الحيوية الفموية، والتي غالبًا ما تستخدم وقد يكون لها آثار جانبية ضارة أخرى".

ومع ذلك هناك نقص في الأدلة لدعم هذا الادعاء بشكل كامل، في الواقع تطبيق عسل من الدرجة الطبية على جروح المرضى ليس له ميزة على المضادات الحيوية العادية بين المرضى الذين يخضعون لغسيل الكلى.
لا ينبغي أبدًا إعطاء العسل للأطفال الصغار لأنه يمكن أن يسبب التسمم الغذائي، وهو نوع نادر ولكنه شديد من التسمم الغذائي.

العسل لتقليل مدة الإسهال

وفقًا للمراجعات القائمة على الأبحاث حول العسل، فقد ثبت أنه يقلل من شدة ومدة الإسهال، كما يعزز العسل أيضًا زيادة تناول البوتاسيوم والماء، وهو أمر مفيد بشكل خاص عند الإصابة بالإسهال.

تشير الأبحاث التي أجريت في لاغوس بنيجيريا إلى أن العسل أظهر أيضًا القدرة على منع عمل مسببات الأمراض التي تسبب الإسهال بشكل شائع.

العسل ومنع ارتجاع المريء

أظهرت الأبحاث الحديثة أن العسل يمكن أن يقلل من التدفق التصاعدي لحمض المعدة والأطعمة غير المهضومة عن طريق تبطين المريء والمعدة.
وقد ساعد هذا في تقليل مخاطر الإصابة بمرض الجزر المعدي المريئي (GERD)، يمكن أن يسبب ارتجاع المريء الالتهاب، وارتجاع الحمض، وحرقة المعدة.

محاربة الالتهابات

في عام 2010 أفاد علماء من المركز الطبي الأكاديمي في جامعة أمستردام في مجلة FASEB أن قدرة العسل على قتل البكتيريا تكمن في بروتين يسمى defensin-1.
أظهرت دراسة حديثة في المجلة الأوروبية لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية أن نوعًا معينًا من العسل يسمى عسل مانوكا يمكن أن يساعد في منع البكتيريا المطثية العسيرة من الاستقرار في الجسم، من المعروف أن المطثية العسيرة تسبب الإسهال الشديد والمرض.

فيما يلي بعض الروابط المفيدة المقدمة من موقع عسلكم:

عروض

التخفيضات

منتجات متنوعه

منتجات العسل