

خواص پیشگیرانه عسل از خواص درمانی اش بیشتر است



معمولا عسل‌های مختلفی در بازار وجود دارد که با توجه به نوع گل و مکان‌هایی که عسل در آنجا تولید می‌شود، تقسیم‌بندی می‌شوند؛ مثلاً عسل‌ها را به تک‌گل یا چندگل طبقه‌بندی می‌کنیم اما بهتر است بدانید عسل تک‌گل واقعی نداریم و نمی‌توانیم به صراحت، خواصی را به یک عسل تک‌گل مانند آویشن، افرا یا گون نسبت دهیم. معمولا تولیدکنندگان، نوع غالب شهد را ملاک معرفی محصول خود قرار می‌دهند.

به‌طور کلی، عسل‌های چندگل که بیشتر طیف عسل‌ها را شامل می‌شوند، عسل دشت، جنگل و کوهستان هستند و تنوع بسیار زیادی از گونه‌های گیاهی را در خود جای داده‌اند.

گونه‌های مختلف عسل برحسب بو، رنگ، مزه و شهد گیاهی که در آنها جای گرفته‌اند، تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند.

به‌طور حتم، خواص عسل‌های مختلف با توجه به منشأ گلی که زنبور از آنها تغذیه کرده، کمی متفاوت است و می‌توانیم انتظارات متفاوتی از خواص، با خوردن هر نوع عسل خاص داشته باشیم اما خاصیت کلی عسل‌ها، تقریباً با هم برابر است و نمی‌توانیم و نباید برای یک یا چند بیماری از انواع خاصی از عسل، نوع معجزه داشته باشیم. بد نیست این را هم بدانید که خواصی که به عسل‌های مختلف نسبت داده می‌شود، خواص درمانی و صددرصد مطلق نیستند و بیشتر اثر پیشگیرانه دارند تا درمان؛ یعنی اگر در طول زندگی مصرف حجم متعادلی از عسل را در برنامه غذایی روزانه‌مان داشته باشیم، می‌توانیم تا حدی از ابتلا به برخی از بیماری‌ها یا تشدید و عود آنها در امان بمانیم اما نمی‌توانیم انتظار درمان بیماری‌های قلبی، کلیوی، میگرن یا ناراحتی‌های کبدی را با مصرف نوع خاصی از عسل داشته باشیم.

تقویت عمومی بدن و افزایش قدرت سیستم دفاعی، از مهم‌ترین خاصیت‌های انواع عسل است که به‌طور حتم همین دو خاصیت مهم عسل، می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از عوامل بیماری‌زا، واکسینه کند. تقویت حافظه هم از دیگر خواص عسل است که این‌سینا هم به آن اشاره کرده. در بسیاری از منابع علمی و رسمی جهان، خواص کلی و عمومی‌ای به عسل نسبت داده‌اند و تفاوت ارزشی خیلی معناداری بین عسل‌های مختلف بیان نکرده‌اند.

آنچه تولیدکنندگان و فروشندگان درباره خواص درمانی عسل‌های مختلف ادعا می‌کنند، حقیقت دارد؟

حرفی از جنس عسل

این روزها، عسل‌های مختلفی در بازار وجود دارد که بسیاری از تولیدکنندگان، خواص درمانی مختلفی به آنها نسبت می‌دهند. به‌همین دلیل محصولاتی با قیمت‌های بسیار متفاوت در بازار عسل وجود دارد. در «سفره سالم» این هفته به برخی ادعاها درباره انواع عسل‌ها با قیمت‌های مختلف می‌پردازیم و نظر کارشناسان «سلامت» را درباره آنها جویا می‌شویم.

ندا احمدلو



عسل را با موم بخورید

دکتر سیدضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران



موم عسل حاوی بسیاری از ویتامین‌های گروه B از جمله نیاسین، ریوفلاوین، تیامین، ب5 و ب6 است. عسل همراه با موم، مقداری ویتامین C و قدری هم اسید گلوکورنیک دارد. علاوه بر این ریزمغذی‌ها، مصرف موم عسل خاصیت ضد عفونی‌کنندگی بدن و افزایش قدرت سیستم دفاعی هم دارد. این ماده خوراکی، ضد التهاب است و می‌توان به‌عنوان کاهنده فشارخون هم از آن استفاده کرد. موم عسل حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از این‌رو، خاصیت ضد میکروبی و ضد انگلی آن هم به اثبات رسیده. با تمام اینها، هضم موم عسل کار ساده‌ای برای دستگاه گوارش نیست و می‌تواند عسل را همراه با موم آن مصرف کنید اما موم را پس از مدتی جویدن مانند آدامس دور بیندازید.

موجود در آن است. ترکیب‌های آلکالوئیدی موجود در عسل رویال باعث می‌شوند که لارو یا نوزاد زنبور عسلی که از آن تغذیه می‌کند به ملکه تبدیل شود اما سایر لاروهای که از عسل معمولی تغذیه می‌کنند، به زنبور کارگر یا زنبور معمولی تبدیل می‌شوند بنابراین هرچند که هنوز خیلی از خواص ترکیب‌های آلکالوئیدی موجود در عسل‌ها ناشناخته مانده است اما نمی‌توان از خواص معجزه‌آسای آنها چشم‌پوشی کرد. بد نیست بدانید در تمام دنیا و در دانشگاه علوم پزشکی ایران، تحقیقاتی روی خواص عسل رویال انجام شد و محققان به نتایج جالب توجهی هم درباره آثار کنترل‌کننده عوارض متابولیک و التهابی در بیماری‌های متابولیک بعد از مشاهده مصرف این نوع خاص از عسل، مشاهده کرده‌اند. ترکیب‌های آلکالوئیدی هم خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و هم ضد التهاب هستند. از آنجا که بیشتر بیماری‌های مزمن، با التهاب و استرس اکسیداتیو همراه هستند، مصرف متعادل عسل معمولی یا حتی عسل رویال که حاوی ترکیب‌های آلکالوئیدی است، می‌تواند تا حد مطلوبی جلوی بروز عوارض متابولیکی را بگیرد.

زنبور عسل، شیره یا شهد آنها را مکیده است، برمی‌گردد. به‌طور کلی، مهم‌ترین خواص عسل که به همین ترکیب‌های آلکالوئیدی آنها نسبت داده می‌شود، هنوز ناشناخته مانده است. در بین عسل‌های مختلف، نوعی عسل خاص به نام شهدانگبین، رویال‌ژلی یا عسل رویال در بازار وجود دارد که قیمت بسیار بالایی دارد و خیلی از افراد هم آن را به‌خوبی نمی‌شناسند. عسل رویال، عسلی است که زنبورهای عسل آن را برای ملکه تهیه می‌کنند. تفاوت این عسل با سایر عسل‌ها در ترکیب‌های آلکالوئیدی

دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران



عسل رویال ضد التهاب است

این روزها انواع عسل با طعم‌های مختلف در بازار مواد غذایی وجود دارد. خواص مختلفی که به عسل‌های متفاوتی مانند عسل آویشن، عسل کوهی یا عسل چهل‌گله نسبت داده می‌شود، به ترکیب‌های آلکالوئیدی

۹ عسل، ۹ ادعا

۱. عسل گیاهان دارویی

در برخی مناطق غربی کشور، گیاهان دارویی برای استفاده در داروسازی و طب سنتی کشت می‌شود. نتیجه قرار دادن کندوها نزدیک این مراتع، محصول خاصی شامل شهد تمام این گیاهان دارویی است. مصرف این عسل به افرادی که به تقویت خاص یا درمان بیماری‌های صعب‌العلاج نیاز دارند، پیشنهاد می‌شود.

قیمت متوسط: ۴۵ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۲. عسل چهل گیاه

تقویت‌کننده عمومی بدن، اعصاب، کبد، کلیه و دستگاه گوارش، ضد میگرن، نفخ، چربی و دردهای مفصلی، ضد پوکی استخوان و سرماخوردگی، محرک اشتها.

قیمت متوسط: ۸۰ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۳. عسل آویشن

مقوی مغز و اعصاب و انرژی‌زا و تقویت‌کننده حافظه، مفید برای تسکین درد عادت ماهیانه، مفید برای دردهای شکمی و روده. برای درمان سرفه و گلودرد و دیابت بی‌مزه و عفونت‌های عمومی بدن مفید است. برای پانسما زخم‌های بستر نافع است. تقویت‌کننده بینایی، ضد صرع، ضد تشنج، رفع تشنوبش، درمان تنگی تنفس و معالجات دردها.

قیمت متوسط: ۴۵ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۴. عسل گون

مقوی مغز و اعصاب، تقویت‌کننده حافظه، انرژی‌زا، مفید برای کم‌خونی. خواب‌آور، تقویت‌کننده معده، ملین، مفید برای زخم‌ها و دردهای چشم، ورم ملتحمه چشم، مفید برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه و مجاری ادراری.

قیمت متوسط: ۴۵ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۵. عسل وحشی اورامانات

اورامانات یکی از بکرترین مناطق کوهستانی در غرب کشور است که شامل مناطق مرتفع در استان کردستان و مامن مناسبی برای زنبورهای وحشی می‌شود. وجود گیاهان وحشی و دارویی در این مناطق یکی از ناب‌ترین انواع عسل را به ارمان می‌آورد. مصرف عسل وحشی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها پیشنهاد می‌شود.

قیمت متوسط: ۷۰ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۶. عسل باریجه و شقایق

عسلی ناب از ارتفاعات استان سمنان که خاص رویش این گونه‌های گیاهی است و جزو عسل‌های پرطرفدار در سطح جهانی به شمار می‌رود و به دلیل کمیابی و طعم ویژه‌ای که دارد، در رده برترین عسل‌ها جای گرفته است. خواصی چون ضد عفونی‌کنندگی، رفع برونشیت مزمن، تسکین درد،

یک عسل و سه سوال



۱. آیا درست است که می‌گویند به برخی از زنبورها برای تولید عسل به جای شهد گیاهان، شکر می‌دهند؟

ممکن است برای تغذیه به زنبورها شکر هم بدهند. این کار مرسوم است و خیلی زیاد هم انجام می‌شود. کارخانه‌ها، ماده اولیه مورد نیاز خود را در حجم بالا از تولیدکننده خریداری می‌کنند و عسلی که در فروشگاه به دست مشتریان می‌رسد، چند بار دست به دست شده و این روند هم در قیمت عسل تأثیر دارد و علت قیمت پایین عسل کارخانه‌ای همین است. حرف فروشندگان ای مدعی شود عسل ۷۰ هزار تومانی خالص و اصل به دست مشتریان می‌دهد، صددرصد قابل اطمینان نیست زیرا خود او هم تولیدکننده نیست و نمی‌تواند با قاطعیت از کیفیت خالص عسل صحبت کند، مگر اینکه فردی خودش تولیدکننده باشد و زنبورداری کند و به صداقت او اطمینان داشته باشیم. البته عسل‌های طبیعی به اسم عسل جنگلی یا عسل کوهی هم وجود دارند به‌همین دلیل قیمت بسیار بالاتری نسبت به سایر عسل‌ها دارند.

۲. بعضی افراد معتقدند شکر قهوه‌ای یا شکر قرمز هم به زنبورها داده می‌شود تا رنگ عسل تیره‌تری ایجاد شود. آیا چنین کاری واقعا باعث تغییر رنگ عسل می‌شود؟

بله، از آنجا که گل و گیاه در تمام فصول و در همه مناطق کشور وجود ندارد، استفاده از انواع شکر برای تغذیه زنبورها کار رایجی است. در این میان، استفاده از شکر قهوه‌ای هم برای تغذیه زنبورها، چند سالی است که رایج شده و این کار، باعث تغییر رنگ و تیره شدن عسل می‌شود. متأسفانه برخی فروشندگان این تیرگی رنگ را به‌عنوان دلیل خالص معرفی کردن محصول خود بیان می‌کنند.

۳. فرایند تولید عسل به‌وسیله زنبور، چه از شهد گیاهان تغذیه کند و چه از شکر، ثابت است. آیا ارزش تغذیه‌ای عسلی که با شکر به دست می‌آید و عسلی که از شهد گیاهان ساخته شده است، به قدری تفاوت دارد که کیلویی ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان برای آن هزینه کنیم؟ ارزش تغذیه‌ای عسل دو جنبه دارد؛ یک جنبه از نظر کالری و انواع قندهای درون آن است. از این نظر، هیچ عسلی با عسل دیگر تفاوتی ندارد و حتی عسل‌های تقلبی هم با دیگر عسل‌ها در این زمینه تفاوتی ندارند، اما اگر عسلی از شهد گیاهان و گل‌ها به دست آمده باشد، طعم و عطر خیلی مخصوصی دارد و هیچ عسل تقلبی با آن قابل مقایسه نیست. در ضمن

گرده گل‌ها و گیاهان، شامل عناصری مانند ترکیب‌های آلکالوئیدی است که خواص دارویی و درمانی دارند و این عسل‌ها از این نظر هم متمایز از دیگر عسل‌ها هستند. به‌طور کلی همه عسل‌ها از نظر فرمول درشت‌مغذی‌ها شبیه به هم هستند و تفاوت آنها در جزئیات و وجود برخی از ریزمغذی‌هاست.

۸. عسل دالاهو

کشت سیاهدانه در بیشتر نقاط ایران انجام می‌شود اما در مناطقی مانند استان اصفهان و ایلام بیشتر به چشم می‌خورد. خواص سیاهدانه بی‌شمار است اما مصرف عسل سیاهدانه در رفع سرفه، سم‌زدایی و تسکین درد مفاصل تأثیر دارد.

قیمت متوسط: ۴۵ هزار تومان برای هر کیلوگرم

۹. عسل سیاهدانه

دراگ استور و داروخانه شبانه روزی

دکتر کریمیان

داروهای کمیاب

شهران - بلوار شهران - بالاتر از مسجد امام علی (ع)

تلفکس: ۴۴۳۳۳۳۳۰

داروخانه سقراط

نمایندگی فروش

www.dermocosmetic.ir

خیابان ولیعصر، فرشته، خیابان آفابزرگی

نرسیده به چهارراه دکتر حسایی، پلاک ۳۹

۲۲ ۲۳ ۵۰ ۲۱ - ۲۲ ۲۱ ۳۶ ۱۹