



تغذیه عسل، بهترین مکمل غذایی و آنتی‌بیوتیکی برای بدن

تحقیقات حاکی از آن است که هر چه عسل تیره‌تر باشد خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن بیشتر بوده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

تحقیقات حاکی از آن است که هر چه عسل تیره‌تر باشد خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن بیشتر بوده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. به گزارش ایسنا، در حقیقت، عسل خواص شگفت‌انگیزی برای سلامتی اعضای بدن دارد و پیشگیری از حملات قلبی، التیام زخم‌ها، و افزایش انرژی بدن از جمله خواص آن محسوب می‌شوند.

1- افزایش انرژی طبیعی بدن

بسیاری از ورزشکاران برای افزایش انرژی خود از عسل در رژیم غذایی خود به مقدار زیاد مصرف می‌کنند. عسل برای تقویت ماهیچه‌ها بسیار مفید می‌باشد.

2- پیشگیری از سرطان‌های خاص

بسیاری از افراد از ابتلا به سرطان هراس دارند اما با استفاده عسل در رژیم غذایی روزانه می‌توانند این ترس و هراس را از دل خود بیرون کنند.

3- افزایش ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها

عسل در برابر عفونت‌های بدن مانند یک آنتی‌بیوتیک عمل کرده و نقش مهمی در سیستم دفاعی بدن ایفا می‌کند. به عنوان مثال اگر جایی از بدن عفونت داشته باشد می‌توان به جای استفاده از داروی شیمیایی آنتی‌بیوتیک، از عسل استفاده کرد.

عسل محتوی آنتی‌میکروبیال است و در مبارزه با باکتری‌ها نقش مهمی بر عهده دارد.

به شیوه‌های مختلف می‌توان از عسل استفاده کرد. به عنوان مثال می‌توان آن را با چای، آب گرم یا شیر مخلوط کرد و یا در تهیه شیرینی‌ها و دسرها از آن استفاده کرد.

4- التیام زخم‌ها و جای سوختگی

در مواردی که جایی از اعضای بدن زخم می‌شود و یا سوزش دارد، به جای استفاده از داروهای آرام‌بخش و شیمیایی و ... از عسل استفاده کنید.

عسل در بدن، رطوبت هوا را به طرف خود می‌کشد و با این خاصیت خود در درمان زخم و سوختگی اثر مثبتی دارد.

5- غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی

عسل سرشار از ویتامین‌های A، B1، B2، B3، B5، C بوده و همچنین حاوی مواد معدنی مفیدی از جمله کلسیم، سولفور، آهن، روی، پتاسیم، منیزیم و ... است.