

ارزش تغذیه‌ای عسل‌های تک‌گل



این روزها وقتی برای خرید عسل به بازار مراجعه می‌کنیم با انواعی از عسل‌های تک‌گل آویشن، افاقیا، بهارنارنج، گون، کنار، شیرین‌بیان و... مواجه می‌شویم؛ عسل‌هایی که از نظر رنگ، طعم و قیمت با یکدیگر متفاوتند و به گفته عرضه‌کنندگان آن خواص دارویی متفاوتی نیز دارند.

جام جم آنلاین: این روزها وقتی برای خرید عسل به بازار مراجعه می‌کنیم با انواعی از عسل‌های تک‌گل آویشن، افاقیا، بهارنارنج، گون، کنار، شیرین‌بیان و... مواجه می‌شویم؛ عسل‌هایی که از نظر رنگ، طعم و قیمت با یکدیگر متفاوتند و به گفته عرضه‌کنندگان آن خواص دارویی متفاوتی نیز دارند.

اما آیا می‌توان کیفیت عسل‌ها را براساس رنگ و مزه آنها درجه‌بندی کرد؟ چه خواصی ارزش تغذیه‌ای و دارویی عسل‌های تک‌گل را متمایز می‌کند؟

عسل براساس تنوع گیاهی و آب و هوایی دارای درصدهای متفاوت از ویتامین‌های متعدد E, K, C, B و املاح معدنی منیزیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و آهن است و در هر 100 گرم آن حدود 330 کالری انرژی نهفته است. عسل براساس آن که از یک گل یا چندین گل تهیه شده باشد، دارای نوع تک‌گل و چند گل است.

عسل‌های تک‌گل بر حسب این که متعلق به کدام منطقه و کدام گل باشد، رنگ متفاوتی دارد و همین عامل روی طعم آنها نیز تاثیر گذاشته است. به طوری که دامنه طیف رنگ‌های عسل از سفید، کهربایی، عقیقی و حتی قهوه‌ای و سیاه متغیر است. به طور مثال عسل افاقیا به سفیدی می‌زند، عسل بهارنارنج زرد طلایی، عسل آویشن قرمز عقیقی، عسل گون زرد کم‌رنگ، عسل کاکوتی زرد تیره و عسل جنگل‌های شمال زرد مایل به سبز و هر کدام دارای مزه و خواص دارویی بی‌شماری هستند.

عسل‌های روشن طعم ملایم و عسل‌های تیره طعم تند دارند که انتخاب نوع آنها تنها بستگی به ذائقه افراد داشته و نمی‌توان کیفیت آن را بر حسب رنگ و مزه درجه‌بندی کرد.

خواص دارویی انواع عسل‌های تک‌گل

عسل آویشن: انرژی‌زا، مقوی مغز و اعصاب و تقویت‌کننده حافظه و ضد تشنج است و می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و دردهای عادت ماهانه را بهبود و بینایی را تقویت کند و به میزان زیادی از ضعف و خستگی و بی‌حالی بکاهد.

عسل گون گز انگبین: برای پوکی استخوان، پادرد، کمردرد و دردهای مفصلی مفید است. مقوی مغز و اعصاب و خواب‌آور بوده و معده، روده، کلیه و مثانه را تقویت و گرفتگی صدا را رفع می‌کند.

عسل بهارنارنج: مقوی قلب و اعصاب و آرام‌بخش بوده و بی‌خوابی شبانه را درمان می‌کند.

عسل شیرین‌بیان: تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است و به ترمیم زخم‌های اثنی‌عشر، معده و روده کمک می‌کند. برای کاهش کلسترول خون مفید است. خلط‌آور و نرم‌کننده ریه و گلو است و به کاهش اسید معده کمک می‌کند.

عسل کنار: تقویت‌کننده قوای جنسی و حافظه است، از کم‌خونی پیشگیری می‌کند، صفرآ و حرارت بدن را فرو می‌نشاند و از عطش و سستی اعضا می‌کاهد.

عسل اکالیپتوس: علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را التیام می‌دهد. ضد مالاریا بوده و برای سیاه‌سرفه و برونشیت نافع است و عفونت‌های معده را درمان می‌کند.

عسل یونجه: چاق‌کننده است و زیادکننده شیر مادران بوده، خون را تصفیه و اعصاب و حافظه را تقویت می‌کند. دارای بیشترین ریزمغذی‌ها (ویتامین‌ها و املاح معدنی) است. برای اختلالات عادت ماهانه مفید و نشاط‌آور و آرام‌بخش است.

عسل گشنیز: سرفه‌های تحریکی را درمان می‌کند. هضم غذا را آسان و علائم حساسیت و آلرژی را کاهش می‌دهد و مقوی قلب و اشتها‌آور است.

– قیمت بالا و پایین عسل نشان‌دهنده خوبی یا بدی محصول نیست.

– تشخیص عسل تقلبی یا تمایز عسل تک‌گل از چند گل تنها توسط آزمایشگاه‌های معتبر امکان‌پذیر است و افراد عادی قادر به شناسایی این امر نخواهند بود.

– هنگام خرید عسل به محل تهیه عسل، نام عسل، تاریخ مصرف و مجوز بهداشت آن دقت کنید و حتما این محصول را از اماکن معتبر خریداری کنید.

– افراد مبتلا به دیابت حتما عسل را تحت نظر پزشک مصرف کنند. از آنجا که 70 تا 75 درصد قند عسل ساده و از نوع گلوکز و فروکتوز است، اغلب افراد دیابتی با این تصور نادرست که قند عسل برای جذب نیاز به انسولین ندارد در مصرف این محصول زیاده‌روی می‌کنند. اما باید دانست که عسل علاوه بر قند ساده حاوی درصد قابل ملاحظه‌ای قندهای مرکب است که برای جذب در بدن نیاز به انسولین دارد، بنابراین مصرف آن برای بیماران دیابتی محدودیت دارد.

– بیمارانی که دچار ناراحتی گوارشی هستند باید از عسل‌های تک‌گلی که میزان قند ساده آنها بیشتر از قند مرکبشان است استفاده کنند. قندهای ساده به سرعت جذب بدن می‌شود و نیازی به هضم در دستگاه گوارش ندارد. در مقابل قندهای مرکب نیاز به هضم و صرف انرژی دارد و به دلیل تاخیر در جذب مدت بیشتری در دستگاه گوارش می‌ماند.

– اگر می‌خواهید از اثرات درمانی عسل سود ببرید، باید این محصول را در بلندمدت و به صورت مرتب و به اندازه مصرف کنید.

فاخره بهبهانی

جام جم