



عسل، مرهمی طبیعی بر زخم‌ها!

ورزشکاران یونان باستان برای تقویت و افزایش انرژی بدنشان بویژه در هنگام برگزاری مسابقات المپیک عادت به مصرف عسل داشتند. آن‌ها می‌دانستند که عسل حاوی دو قند گلوکز و فروکتوز است و ذخیره فراوانی از گلیکوژن را در کبد تولید می‌کند.

همشهری آنلاین: ورزشکاران یونان باستان برای تقویت و افزایش انرژی بدنشان بویژه در هنگام برگزاری مسابقات المپیک عادت به مصرف عسل داشتند. آن‌ها می‌دانستند که عسل حاوی دو قند گلوکز و فروکتوز است و ذخیره فراوانی از گلیکوژن را در کبد تولید می‌کند.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، در عصر ما نیز بسیاری از متخصصان تغذیه تاکید دارند که این خوراکی طبیعی و مقوی در تقویت بدن و افزایش سطح انرژی آن نقش قابل ملاحظه‌ای دارد.

آنها می‌گویند مصرف یک قاشق عسل طبیعی و تصفیه نشده قبل از خواب می‌تواند عملکرد مغز را تقویت کند. بعلاوه عسل برای تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است و به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی باکتریالی، هم از داخل و هم از بیرون به بازسازی و ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند و تاثیر شفابخش در بهبود زخم‌ها دارد.

به گزارش روزنامه دیلی میل، سرماخوردگی‌ها بر اثر فعالیت ویروس‌ها بروز می‌کنند و عسل هم یک ماده ضد ویروسی طبیعی است. متخصصان کالج پزشکی پنسیلوانیا در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که تاثیر یک قاشق عسل طبیعی برای مقابله با سرماخوردگی از داروهای معمول که برای درمان این بیماری تجویز می‌شوند بیشتر است.

بنابراین گزارش، عسل از باکتری‌های مفید روده حمایت می‌کند، به پروسه هضم غذا کمک می‌کند و برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر مفید است.

نتایج بررسی‌های قبلی نیز نشان داده است که مصرف دو قاشق چای‌خوری سه نوبت در روز برای درمان زخم‌های گوارشی موثر است.