

عسل آرامبخش است

یک متخصص تغذیه گفت: عسل آرامبخش و برای افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند، مفید است.



سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: عسل آرامبخش و برای افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند، مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مصرف روزانه 2 تا 3 قاشق غذاخوری عسل می‌تواند در سلامت افراد مفید باشد.

خداوند در آیه 69 سوره نحل می‌فرماید: «#171;از درون آن شهدی که به رنگ‌های گوناگون است، بیرون می‌آید و در آن برای مردم درمانی است؛ به راستی زندگی زنبوران برای مردمی که تفکر می‌کنند، نشانه قدرت الهی است.»

با استفاده از عسل به طور مداوم انسان می‌تواند از سرماخوردگی یا هر بیماری دیگری در امان باشد؛ معمولاً اکثر میکروب‌ها یا باکتری‌ها بیش از 4 روز نمی‌توانند در عسل زنده بمانند و همین امر موجب می‌شود که با مصرف عسل خود را در برابر بیماری‌ها ایمن سازیم.

در صورت استفاده صحیح از عسل، بدن انسان برای جذب قند موجود در آن نیاز به انسولین ندارد که این یکی از شگفتی‌های عسل است؛ به همین دلیل بیماران سرد مزاج می‌توانند به راحتی عسل مصرف کنند.

مسعود کیمی‌اگر متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس اظهار می‌دارد: عسل ماده مغزی و مفیدی است که از نظر کالری با سایر قندها تفاوتی ندارد.

به گفته وی، عسل ویتامین‌های مورد نیاز روزانه را تأمین نمی‌کند و فقط موجب افزایش انرژی بدن می‌شود همچنین عسل آرامبخش است و برای کسانی که دچار مشکلات گوارشی هستند، مفید به نظر می‌رسد. البته دیابتی‌ها باید عسل را به میزان کم مصرف کنند.

میترا زراتی کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با فارس بیان می‌کند: عسل، شهد گل یا شهد گیاه است و قند عسل، قند آمیلاز است که توسط زنبور عسل به فروکتوز تبدیل می‌شود و این فروکتوز در بدن به قند گلوکز تبدیل می‌شود.

به گفته وی، در مصرف عسل نباید زیاده‌روی شود؛ عسل را می‌توان قند ساده محسوب کرد که در بدن به قند تبدیل می‌شود و دیابتی‌ها در مصرف عسل نباید زیاده‌روی کنند.

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: عسل مانند آنتی‌باکتریال عمل می‌کند و تنها ماده غذایی است که باکتری در آن رشد نمی‌کند و گلودرد افراد سرماخوردده را کاهش می‌دهد.

زراتی عنوان می‌کند: در کودکانی که لاغر هستند، اضافه کردن عسل به میزان لازم می‌تواند رشد آنها را افزایش دهد و در کودکانی که مبتلا به سوءتغذیه هستند، نیز مصرف عسل مفید است.