

عسل ممکن است سرفه شبانه کودکان را تخفیف دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که دادن یک قاشق عسل پیش از خواب به کودکان کمسن دچار سرفه ممکن است کمک کند آنان به راحتی به خواب روند.



یک بررسی جدید نشان می‌دهد که دادن یک قاشق عسل پیش از خواب به کودکان کمسن دچار سرفه ممکن است کمک کند آنان به راحتی به خواب روند.

به گزارش رویترز کارشناسان می‌گویند سرفه یکی از شایع‌ترین دلایل بردن کودکان به نزد دکتر است اما درمان‌هایی که معمولاً برای سرفه و علائم سرماخوردگی تجویز می‌شود، چندان تاثیربخش نیستند، یا اصولاً بی‌اثر هستند، و بالقوه ممکن است عوارض جانبی در کودکان ایجاد کنند.

بسیاری از داروهای بدون نسخه‌ای که برای درمان سرفه و سرماخوردگی به فروش می‌رسند برای کودکان زیر چهار سال مجاز نیستند. یکی از نگرانی‌ها درباره این داروها این است که والدین به طور تصادفی مقدار زیادی از این داروها را به کودکان خود بدهند، یا کودکان به این داروها دسترسی پیدا کنند و آنها را بخورند، و در نتیجه دچار مسمومیت شوند. اما در مقابل عسل کاملاً از این لحاظ بی‌خطر است.

در این بررسی پژوهشگران 300 کودک یک تا پنج ساله را به طور اتفاقی به چهار گروه تقسیم کردند. و والدین نیم ساعت پیش از خواب 10 گرم از سه نوع عسل - از جمله عسل با پایه اکالیپتوس و مرکبات- و یک شیر به دست آمده از خرما که شیرین بود، ولی حاوی عسل نبود، به این گروه‌های کودکان دادند.

سپس میزان سرفه و بهبودی خواب این کودکان در یک مقیاس 7 نمره‌ای بوسیله والدین ارزیابی شد. به طور میانگین والدین در ابتدا شدت و فراوانی سرفه و مشکلات خواب کودکان‌شان را بین 3 تا 4 ارزیابی کرده بودند.

همه گروه‌های کودکان در شب پس از مصرف مواد شیرین، بهبود پیدا کرده بودند- اما میزان این بهبودی در میان کودکانی که عسل خورده بودند، بیشتر بود. علائم سرفه و بدخوابی در کودکانی که عسل خورده بودند، به طور میانگین دو نمره کاهش یافت، اما در کودکانی که شیر خورده بودند این کاهش در حد یک نمره بود.

والدین کودکانی که به آنان عسل داده شده بود، نیز خواب بهتری داشتند.

به گفته این پژوهشگران ممکن است چند توضیح درباره علت تاثیر عسل در تسکین دادن سرفه کودکان وجود داشته باشد.

عسل غنی از مواد آنتی‌اکسیدان است که ممکن است نقشی در مقابله با عفونتی ایفا کنند که باعث علائم سرماخوردگی و سرفه شده است.

همچنین به گفته این پژوهشگران انواع متفاوت عسل ممکن است حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متفاوتی از جمله ویتامین C و فلاونوئیدها باشند- و هر چه عسل تیره‌تر باشد، مواد آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد.

همچنین خوردن یک مایع غلیظ و چسبناک و شیرین مانند عسل باعث ترشح بزاق می‌شود که خلط سینه را رقیق و مجاری هوایی فوقانی را نرم می‌کند.

کارشناسان می‌گویند والدین نباید به نوزادان (کودکان زیر یک سال) عسل بدهند، اما دادن عسل به سایر کودکان کمسن برای تسکین دادن سرفه "ارزش امتحان کردن را دارد".