

## مصرف بیش از حد عسل ممنوع



برخی از محققان انگلیسی می گویند: مصرف بیش از حد عسل مانند سایر فرآورده های دیگر قندی می تواند عامل بروز چاقی، مشکلات کبدی و ناراحتی های قلبی برای افراد شود.

سلامت نیوز: برخی از محققان انگلیسی می گویند: مصرف بیش از حد عسل مانند سایر فرآورده های دیگر قندی می تواند عامل بروز چاقی، مشکلات کبدی و ناراحتی های قلبی برای افراد شود.

به گزارش ایرنا از هلت، نتایج تحقیقات جدید در انگلیس نشان می دهد که عسل همانند سایر فرآورده ها دارای فروکتوز و در صورت مصرف زیاد قادر به ایجاد اختلال در سیستم سلامتی فرد است.

البته این خاصیت مشابه در دانه های ریز شکر بسیار بیشتر از عسل است.

این محققان می گویند، بسیاری از افراد به تصور اینکه عسل بیماری زا نیست آن را بی رویه مصرف می کنند و علت آن این است که در بسیاری از رسانه به مشکلات ناشی از مصرف شکر و قند پرداخته شده است و عوارض مصرف زیاد از حد عسل کمتر رسانه ای شده است.

شرکت تحقیقات بازار مینتل اعلام کرده که در شش دهه گذشته بازار عسل در انگلیس بالغ بر 112 میلیون پوند سود داشته است.

این درحالی است که مصرف کنندگان اطلاعات لازم در مورد میزان و نوع مصرف آن را ندارند. اکثر مصرف کنندگان به اشتباه تصور می کنند استفاده از عسل به هر میزان برای آنها بیماری به همراه نخواهد داشت.

این محققان می گویند: براساس تحقیقات پزشکی به طور قطع مصرف عسل از شکر و قند برای افراد بهتر است اما همگان باید در مصرف این ماده مهم غذایی نیز رعایت های پزشکی را مد نظر قرار دهند.

براساس این تحقیقات: مصرف کم عسل به جای مصرف کم شکر برای بدن کافی است؛ زیرا 55 درصد عسل حاوی قند فروکتوز ( قندمیوه ) است که زیاده روی در خوردن آن انسان را دچار مشکلات جسمی مختلف می کند.

آنها با ذکر این موضوع که عسل همچنان یک نوع قند است متذکر شدند: قند تصفیه شده (ساکاروز) در بدن انسان توسط انسولین در لوزالمعده تولید و پردازش می شود.

عسل نیز حدود 55 درصد فروکتوز، قند میوه است که این قند توسط کبد پردازش می شود، اما با وجود تفاوت شیمیایی، بدن ما هنوز به عسل به عنوان یک قند مانند شکر واکنش نشان می دهد، بنابراین مصرف زیاد آن انسان را حتی دچار بیماری دیابت نیز می کند.

اتفاقی که در مصرف بیش از حد عسل در بدن می افتد دقیقا مشابه مصرف زیاد شکر است. قند دریافتی زیاد لوزالمعده را وادار به تولید انسولین اضافی می کند و مازاد آن در بدن به صورت چربی ذخیره می شود و این رخداد دقیقا آغاز فرایند چاق شدن انسان است. مشکلات قلبی و بیماری های کبدی عوارض دیگری از زیاده روی در مصرف هر نوع قند حتی عسل است.