

## دلایل اهمیت عسل طبیعی

عسل از جمله مواد مغذی است که فواید بسیار زیادی در زمینه های، درمانی، زیبایی، میکروب کشی و دارویی دارد، بسیاری از محققان دارویی تحقیقات گسترده ای را بر روی عسل و خواص آن انجام داده اند و به دنبال ساخت داروهای مفیدی از این ماده معجزه آسا هستند.

□

**عسل وحشی** از جمله موادی است که در طب سنتی اغلب کشورها جایگاه ویژه ای دارد و کشت و تولید آن در اکثر کشورها در ابعاد گسترده انجام می شود. با توجه به خواص عسل استفاده از آن روز به روز در بین مردم جهان افزایش پیدا می کند. با استفاده از عسل به طور همزمان می توان مشکلات جسمی بسیاری را برطرف نمود، در واقع عسل این قابلیت را دارد که از بدن در مقابل انواع بیماری ها محافظت نماید. با خواص عسل خام در این مقاله بیشتر آشنا می شوید.

بسیاری از مردم دنبال روش های تشخیص **عسل خالص** هستند ولی حقیقت این است که هیچ روش تشخیص خانگی برای تست عسل وجود ندارد و حتی خود زنبوردارها نیز از آزمایشگاه های تخصصی عسل استفاده میکنند.

## عسل خام چیست؟

شاید شما هم هیچ وقت به این مسئله فکر نکرده باشید که عسلی را که از فروشگاه تهیه می کنید چه نوع عسلی است، و آیا تفاوتی بین عسل خام و عسل معمولی وجود دارد؟ یا شما هم مانند اکثر افراد تفاوتی را بین این دو نوع عسل نمی دانید؟ باید توجه کنید که عسل خام همان عسلی است که از موم زنبور عسل به طور مستقیم وارد ظروف بسته بندی می شود که گاهی همراه با موم و شانه زنبور عسل است.

ولی عسل معمولی بعد از اینکه از موم جدا می شود، پروسه پاستوریزاسیون را پشت سر می گذارد، و در صورتی که این فرآیند به طور اصولی انجام نشود، تمام خواص مفید عسل، از جمله: ویتامین ها، آمینو اسیدها، پروتئین ها و غیره از بین می روند و عسلی که مواد مفید آن از بین برود، دیگر با قند معمولی فرق چندانی ندارد. خواص عسل خام با عسل معمولی بسیار متفاوت است و ممکن است بسیاری از عسل های پاستوریزه خواص مفیدی نداشته باشند.

□

## خواص عسل درمانی برای سلامتی

همه مواد مغذی در عسل خام به صورت کامل و دست نخورده موجود هستند، خاصیت ضد قارچی و ضد ویروسی در عسل خام وجود دارد، این عسل می تواند به از حساسیت های پوستی جلوگیری کند و حاوی آنتی اکسیدان های قوی است، این ماده به راحتی می تواند، قند خون و فشار خون را تنظیم کند، برای درمان بیماری های پوستی بسیار مفید می باشد، همچنین عسل خام در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد و مصرف آن باعث پیشگیری از انواع امراض می شود.

ولی در مقابل عسل پاستوریزه، ممکن است حاوی یک سری از آنتی بیوتیک ها باشد، گرده گل در این عسل وجود ندارد چون در

اثر حرارت از بین رفته است، ممکن است این عسل از شربت ذرت که دارای مقدار زیادی فروکتوز است، تولید شده باشد که استفاده از باعث چاقی، دیابت و آسیب های دیگر برای فرد می شود، این عسل همچنین ممکن است باعث افزایش فشار خون شود. پس همیشه توجه داشته باشید که عسل مورد نیاز خود را به صورت خام و از فروشگاه های معتبر مانند آهوتا تهیه کنید تا از خواص عسل بهره مند شوید.

بیشتر بخوانید : [عسل دیابتی](#)

□

برخی دیگر از خواص عسل

- امروزه استفاده از عسل همراه با آبلیمو تازه برای درمان و بهبود سرماخوردگی افراد بسیار استفاده می شود و تاثیر مثبت آن قابل لمس می باشد.
- محققان بر روی خواص ضد سرطان عسل تحقیقات بسیاری را انجام داده اند، مواد مفیدی که در ترکیبات عسل موجود است در پیشگیری، بهبود و درمان سرطان بسیار مفید است.
- استفاده از عسل برای بهبود سیستم گوارشی و کنترل عملکرد آن، یک گزینه عالی است، عسل در درمان بیماری های معده از جمله ریفلاکس معده تاثیر بی نظیری دارد.
- بسیاری از بیماری های پوستی، با استفاده از [عسل گران قیمت](#)، درمان شده اند، در این موارد استفاده مالشی از عسل می تواند موثر باشد.
- از مهمترین خواص عسل می توان به افزایش و تقویت دستگاه ایمنی بدن اشاره کرد، که ترکیبات عسل مانع از تولید عوامل بیماری زا در بدن می شوند و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها دارند.

مطالعه بیشتر : [عسل اصل کردستان](#)

<https://0rz.tw/S3oZF>

<https://zaya.io/efuoV>

<https://1da.ir/6vcU>

<http://gestyy.com/eopNUA>

<http://alturl.com/6dtkk>

این نوشته در [omigo.ir](#) منتشر شده است ، شما هم در امیگو میتوانید بنویسید و آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید