

عسل طبیعی و خواص شگفت انگیز انواع عسل

عسل هرگز فاسد نمی شود و جهت نگهداری آن احتیاجی به یخچال نیست

عسل و ویژگی های منحصر بفرد آن

عسل یک محصول غذایی مفید و یک اکسیر پر ارزش است که از قرن‌ها پیش به عنوان عالیترین و مقوی ترین غذاها شناخته شده است. همچنین عسل به واسطه ویژگی های شفابخش خود به عنوان دارو در درمان اکثر بیماریها در بین تمام ملل کاربرد داشته است. عسل تنها غذایی است که استفاده از آن باعث نابودی چرخه طبیعت نمی شود.

عسل طبیعی

عسل ماده شیرین و غلیظی است که توسط زنبوران عسل از شهد گل‌ها جمع‌آوری شده و تغییر شکل می‌یابد و سپس در داخل سلول‌های مومی کندو ذخیره می‌شود. این عسل کاملاً طبیعی و سرشار از مواد غذایی و حیات‌بخش بوده و می‌تواند تمام نیازهای غذایی را برطرف کند، زیرا زنبور تمام املاح و ویتامین‌های موجود در گل را به شکل عسل می‌پروراند و آن را قابل جذب در خون می‌سازد.

تاریخچه عسل

زنبور عسل حدود ۱۵۰ میلیون سال قبل وجود داشته و مشغول زاد و ولد بوده است. منتها با این تفاوت که در آن زمان، فاقد یک زندگی اجتماعی بوده و مثل خیلی از زنبورهای غیرعسلی امروزی، زندگی انفرادی داشته است.

تاریخچه استفاده از عسل طبیعی همراه با تاریخ خلقت بوده و تقریباً در هر فرهنگی می‌توان شواهد بهره‌گیری از عسل را به عنوان یک منبع غذایی دید. در طول چندین هزار سال، تا اوایل قرن ۱۸، عسل منبع اصلی قند مصرفی محسوب می‌شد، اما در چند قرن اخیر همزمان با رشد صنعت نیشکر و چغندر قند، استفاده از عسل طبیعی به عنوان تأمین کننده اصلی قند بسیار کاهش یافت.

قدیمی ترین فسیل زنبور عسل مربوط به بیست میلیون سال پیش است که در موزه تاریخ طبیعی نیویورک نگه داری می شود (نشانگر مقاومت زنبور عسل و تطابق با محیط، برای حفظ بقا آن است) و از آنجا که همه موجودات نتیجه تکامل هستند چنین حدس زده می شود که گونه های ابتدایی زنبور عسل مربوط به چهل تا پنجاه میلیون سال قبل می باشد.

مراحل ساختن عسل

برای تهیه یک کیلوگرم عسل، زنبور عسل ناگزیر است ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار بار شهد حمل کند

اسرار ساختمان و نحوه عمل زنبور عسل با وجود پیشرفت های علمی هنوز بر زیست شناسان و دانشمندان دیگر پنهان مانده و فقط می دانند که :

زنبور عسل پس از مکیدن شیره گلها و گیاهان به وسیله خرطوم خویش آنرا به کیسه عسلی که در شکم است برده و پس از چند عمل شیمیایی شناخته و نا شناخته آنرا به مایعی خوشبو و خوش طعم، شیرین، مقوی، نشاط آور و نیکو حضال تبدیل کرده و در سلولهای مومی شکل که از قبل ساخته است ذخیره می نماید.

برای تهیه یک کیلوگرم عسل این شهد گوارا، زنبور عسل ناگزیر است ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار بار شهد حمل کند و برای فراهم نمودن آن ده میلیون گل را بازدید کرده و از آنها شهد (انگبین) تهیه نماید و مسافتی معادل هفت بار دور زمین پرواز کند. شهدی که بدین طریق فراهم می شود ۴۰ تا ۸۰ درصد آب است و زنبورداران عسل باید میزان آب آنرا به ۱۸ الی ۲۰ درصد برسانند تا عسل آماده شده بدست آید.

برای تغلیظ نمودن عسل زنبورداران عسل مجبور هستند شهدی را که روز به کندو حمل کرده و درون سلولهای شان ذخیره نموده اند شب هنگام مجدداً از داخل شان مکیده و وارد کیسه عسلی خود می نمایند در آنجا کمی از آب آنرا جذب و موادی از قبیل هورمون ها و آنزیم ها به آن اضافه می نمایند و بعد داخل حجره ها می ریزند.

این عمل توسط سایر زنبورها تکرار می شود و مقداری از آب آن هم در مجاورت هوای کندوی عسل که از بال زدن زنبورها ایجاد می شود تبخیر شده و در پایان مواد دیگری از قبیل اسید های آلی و مواد ضد عفونی کننده به آن اضافه می نمایند. عمل تغلیظ عسل آنقدر ادامه می یابد تا عسل به غلظت طبیعی خود برسد، آنگاه عسل را در داخل سلولها ذخیره می کنند و درب آنرا با موم می پوشانند بدین ترتیب عسل انبار شده می تواند برای مدت طولانی نگهداری شود.

معدۀ زنبور عسل

عسل ماده حیات بخشی است که از مواد بی شمار زنده گل و گیاه تشکیل شده است

زنبور عسل با تمام کوچکی اش دو معدۀ دارد، شهد گلهای مکیده شده وارد معدۀ اول می شود که بوسیله دریچه ای به معدۀ دوم مربوط است. معدۀ دوم عملیات گوارشی را انجام می دهد.

معدده اول را کیسه عسلی یا چینه دان می گویند کلیه مراحل تبدیل شهد به عسل در این معدده انجام گرفته و عسل رسیده و آماده شده از طریق خرطوم زنبور به سلولهای مومی شکل ریخته می شود. کیسه عسلی به وسیله دریچه ای به معدده دوم (معدده اصلی) منتهی می شود زنبور عسل در صورت لزوم جهت تغذیه خویش با اندک فشار بوسیله ماهیچه های اطرافش دریچه را باز می کند و از این طریق عسل مورد نیاز زنبور وارد معدده اصلی شده و صرف تغذیه آن می شود و سایر عملیات از جمله گوارش و دفع مدفوع مربوط به معدده دوم زنبور عسل می باشد.

بعضی از افراد فکر می کنند که عسل مدفوع یا فضولات زنبور عسل است در صورتیکه کاملاً اشتباه است مدفوع زنبور عسل ماده ای است آجری رنگ تا قهوه ای که عموماً خارج از کندو دفع می شود و به هیچ وجه قابل استفاده نمی باشد در صورتیکه عسل محصول داخلی کندو و یک ماده غذایی بوده و با مدفوع زنبور قابل مقایسه نیست. بنابراین عسل نه تنها مدفوع زنبور نیست بلکه هیچ رابطه ای بین عسل و مدفوع زنبور وجود نداشته و ندارد.

به هر حال باید دانست که عسل ماده حیات بخشی است که از مواد بی شمار زنده گل و گیاه ترکیب یافته است نه از فضولات گل یا زنبور.

ترکیبات عسل

ترکیبات یک عسل معمولی بدین صورت است:

فروکتوز ۳۸/۲ درصد، گلوکز ۳۱ درصد، آب ۱۷/۱ درصد، مالتوز ۷/۲ درصد، ساکاروز ۵/۱ درصد، املاح معدنی و ویتامین. pH عسل حدود ۷/۳ - ۵/۴ متغیر است، بنابراین با وجودی که عسل گاهاً یک ماده اسیدی است، ولی به علت شیرینی خاص حالت اسیدی آن محسوس نیست.

چند ویژگی جالب عسل

◇ عسل هرگز فاسد نمی شود، جهت نگهداری احتیاج به یخچال ندارد و می توان در دمای اتاق آن را نگهداری کرد.

◇ عسل به خاطر میزان بالای فروکتوز ۲۵٪ شیرین تر از قند است.

◇ عسل در درمان آلرژی های فصلی برای ساکنین مناطقی که عسل از گلهای همان منطقه به دست آمده است، بسیار مفید است.

◇ عسل تنها غذایی است که استفاده از آن باعث نابودی چرخه طبیعت نمی شود.

انواع عسل بر اساس نوع گل

عسل جنگلی از چند نوع گیاه وحشی که هر ساله در مناطق خاصی می‌رویند به دست می‌آید

عسل بر حسب این که متعلق به کدام گل باشد، به دلیل ترکیبات درونی آن گل متفاوت است. نتیجه خواص درمانی عسل نیز تفاوت خواهد داشت و به طور کلی به سه دسته تقسیم می‌گردد:

• **عسل مخلوط:** اغلب عسل‌های تجاری از این دسته‌اند که برای داشتن کیفیت باثبات، انواع مختلف عسل‌های حاصل از گل‌های مختلف را با هم مخلوط می‌کنند تا به رنگ، طعم، دانسیته و سایر خصوصیات مطلوب و یکنواخت برسند.

• **عسل جنگلی:** این نوع عسل از چند نوع گیاه وحشی که هر ساله در مناطق خاصی می‌رویند به دست می‌آید و به دلایل آب و هوایی، مزه و طعم آن ممکن است از سالی به سال دیگر متفاوت باشد.

از این دسته می‌توان عسل تیره رنگ جنگلی را در آلمان نام برد که طرفداران خاص خود را دارد. عسل‌های تولیدشده از جنگل و کوه‌های اروپایی مرکزی بیشتر از درختان کاج (PINUSSPP) و عسل‌های حاصل از MANUKA در نیوزلند از گیاه LEPTESPERMUM SCOPARIUM دارای خاصیت بسیار قوی ضد میکروبی است.

• **عسل تک گل:** این نوع عسل حاصل زنبورهای عسلی است که در منطقه مشخصی نگهداری شده‌اند و تغذیه‌شان از گرده‌های یک نوع گل می‌باشد و اغلب دارای طعم و رنگ مخصوص به خود می‌باشند، به عنوان مثال در آفریقای شمالی (مصر) زنبورها در مناطق خاصی اطراف باغات مرکبات زندگی می‌کنند و تنها از شکوفه‌های مرکبات عسل می‌سازند. به دلیل تنوع زیاد گل‌هایی که زنبور از آن‌ها عسل تهیه می‌کند، در اینجا تنها به خواص درمانی برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

خواص درمانی انواع عسل

عسل به خاطر میزان بالای فروکتوز ۲۵٪ شیرین تر از قند است

۱. خواص درمانی عسل گون

عسل گون مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت معده، ملین، مفید برای زخم های چشم و درد های چشم، ورم ملتحمه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

۲. عسل سیاه دانه و خواص دارویی آن

از خواص درمانی عسل سیاه دانه می توان به این موارد اشاره کرد: عسل سیاهدانه مفید برای بیماریهای تنفسی، شکم درد، یبوست، مفید برای دردهای رحمی، درخشان کردن رنگ رو، قاعده آور، مفید برای ضعف عمومی بدن، ازدیاد شیر، رفع سردرد، مقوی مغز و اعصاب.

۳. عسل کنار و خواص درمانی آن

عسل کنار مقوی و انرژی زا بوده و فعال کننده حافظه و رشد کودکان است. عسل کنار مسهل صفر است و حرارت بدن را فرو می نشاند، موثر و باز کننده گرفتگی هاست. عسل کنار کرم معده و روده را از بین می برد و برای گرم مزاجان مفید است. عسل کنار برای ناراحتی ها و زخم روده، برای آبله و سرخجه و عطش مفید است. دیگر خواص درمانی عسل کنار این است که برای سستی اعضا، تقویت مو، جلوگیری از ریزش مو، تقویت اعصاب و تحلیل ورم های گرم مفید است.

۴. خواص دارویی عسل گشنیز

عسل گشنیز معطر، مقوی، اشتها آور، مقوی معده، رفع سوء هاضمه، باد شکن، نرم کننده سینه، مفید برای تب، مفید برای بیماری های عفونی مانند: سرخک و آبله می باشد. عسل گشنیز مفید برای سرفه و سرما خوردگی است. همچنین عسل گشنیز مسکن و آرام بخش، خواب آور، مفید برای زکام و اسپاسم ماهیچه ای، شیر افزا و دفع کننده سموم بدن می باشد. از دیگر خواص درمانی عسل گشنیز که می توان نام برد این است که برای تب های رماتیسمی، تنگی نفس، آفت دهان بسیار مفید است. همچنین عسل گشنیز خواب آور بوده و برای آفت دهان، تقویت لثه، صفر، و ناراحتی روده و حافظه مفید می باشد.

۵. خاصیت درمانی عسل افاقیا

عسل افاقیا مقوی و انرژی زا بوده و باعث تقویت حافظه می شود. عسل افاقیا نشاط آور و بسیار معطر می باشد. همچنین این نوع عسل برای ناراحتی های صفر، کم خونی، عفونت های خانم ها، ناراحتی های چشمی، رشد

کودکان بسیار مفید است. عسل اقاچیا آرام بخش برای بزرگ سالان است و اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی بیوتیک بوده و برای سرما خوردگی مفید است.

۶. عسل چند گیاه (فقال، مریم، گلی و..)

خواص دارویی عسل چند گیاه؛ ضد سرفه، نرم کننده سینه، ضد ترشی معده، ورم روده، تب بر، ضد اسهال، ضد عفونی کننده دستگاه گوارشی، مقوی اعصاب.

۷. خواص درمانی عسل یونجه

عسل یونجه نشاط آور بوده و به انسان آرامش می دهد

عسل یونجه مقوی مغز و اعصاب بوده و حافظه را افزایش می دهد، شامل بیشترین ویتامین های (A) و (K) را دارد و برای افرادی که خون ماغ می شوند بسیار نافع است.

عسل یونجه بسیار خوش عطر و طعم میباشد. ملین و خون ساز است، بند آورنده خون روی است. عسل یونجه تحلیل برنده ورم های بدن می باشد. این عسل برای اختلالات عادت ماهیانه خانم، افرادی که دچار لرزش های اندام شده اند مفید است. همچنین عسل یونجه نشاط آور بوده و به انسان آرامش می دهد.

۸. عسل مرکبات و خاصیت دارویی آن

خواص درمانی عسل مرکبات؛ عسل مرکبات تقویت کننده حافظه، انرژی زا، مقوی معده و باد شکن است. این نوع عسل برای کمبود ویتامین (سی)، ناراحتی های صفرا، کرم های روده و سرطان های معده مفید می باشد. عسل مرکبات نرم کننده سینه بوده و برای سرما خوردگی، کاهش ورم های بدن مفید است. این عسل تصفیه کننده خون، اشتها آور، مسکن و مفید برای سکسکه است، همچنین این نوع عسل از انواع سرطان ها پیشگیری می کند و باعث کاهش کلسترول می شود.

۹. خواص عسل آویشن

عسل آویشن انرژی زا، مقوی مغز و اعصاب و تقویت کننده حافظه می باشد. این نوع عسل برای عادت های ماهیانه دردناک، دردهای شکمی و روده، سرفه و گلو درد و برای دیابت مفید است. عسل آویشن همچنین، برای عفونت های عمومی بدن نافع و برای پانسمان زخم های بستر بسیار نافع است.

۱۰. خواص عسل جعفری

عسل جعفری؛ مقوی، انرژی زا و خواب آور بوده و تقویت کننده مغز و حافظه است. عسل جعفری اخلاط لزج را قطع می کند و باعث کاهش نفخ می شود. این نوع عسل برای گرفتگی عروق، ناراحتی های کبدی، طحال، ناراحتی های روده و دیابت مفید است. عسل جعفری همچنین قاعده آور و اشتها آور می باشد.

۱۱. خواص درمانی عسل آفتاب گردان

آفتابگردان برای تسکین سرفه و سرما خوردگی مفید است

عسل آفتابگردان؛ مقوی، انرژی زا و تقویت کننده حافظه است، همچنین مدر و نرم کننده سینه می باشد. عسل آفتابگردان برای ناراحتی های برونش ها، ناراحتی های حنجره، صاف کردن صدا، ناراحتی های ریوی، برای تسکین سرفه و سرما خوردگی مفید است. عسل آفتابگردان می تواند سموم را خنثی کند.

۱۲. خواص عسل بابونه

عسل بابونه برای التهاب مغز، احتقان ریوی، انواع ورمها، کاهش تب، میگرن، سردرد، آرتروز، کاهش حساسیت، کاهش پزوریازیس، اسپوندلیت آنکلوزان، دردهای دوران پرپود، ناراحتیهای زنانه و یائسگی، آلرژی ها، فشار خون و دردهای استخوانی مفید می باشد.

عسل بابونه آرام بخش، بر طرف کننده سرگیجه، سوء هاضمه، ناراحتی های کبد، ناراحتی های روده، درد و ورم مثانه، ورم طحال، معده درد، بی خوابی، ناراحتی های ریه، دفع کرم کدو در کودکان می باشد. عسل بابونه برای درمان سرما خوردگی، رماتیسم، غلظت خون، نفخ معده مفید بوده و ضد عفونی دهان و دندان می باشد. این نوع عسل همچنین برای شستشو و پانسمان زخم ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت مغز و حافظه، ترشح شیر در خانم های شیرده، ورم پرستات، زخم های دهان و کولیت مفید می باشد.

ویژگی های منحصر به فرد

عسل مانع بروز مشکلات عروقی و تصلب شرایین می شود

عسل به راحتی هضم می شود: مولکول های قند موجود در عسل می توانند به راحتی به سایر قندها تبدیل شوند، به همین جهت حتی حساس ترین معده ها نیز می تواند عسل را به سادگی هضم کند.

_ **عسل منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان است:** عسل نقش بزرگی در جلوگیری از سرطان و همچنین بیماریهای قلبی دارد.

_ **سطح کالری عسل پایین است:** عسل در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰٪ کمتر کالری دارد، هرچند انرژی آن بسیار بالاست، اما به وزن بدن شخص اضافه نمی کند.

_ **عسل به سرعت در خون پخش می شود:** عسل وقتی با میزان مناسبی آب مخلوط شود. پس از ۷ دقیقه در جریان خون پخش می شود و با آزادسازی ملکول قند به عملکرد بهتر مغز که اصلی ترین مصرف کننده قند در بدن است، کمک می کند و مانع بروز خستگی می شود.

_ **عسل در سلامت و ساخت عوامل خونی مؤثر است:** عسل بخش مهمی از انرژی مورد نیاز برای این مورد را تأمین می کند. به علاوه باعث تمیز شدن خون می شود و جریان خون را تنظیم و آسان می کند و همچنین عسل مانع بروز مشکلات عروقی و تصلب شرایین می شود.

مضرات عسل

عسل در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰٪ کمتر کالری دارد

در کنار خواص و فوایدی که برای عسل ذکر شد عسل می تواند مضراتی نیز داشته باشد. یک قاشق چایخوری عسل کربوهیدرات و کالری ای بیشتر از مقدار مشابه شکر سفید و یا قهوه ای دارد. افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف عسل دقت نظر داشته باشند.

توجه داشته باشید که نباید به هیچ وجه به کودکان زیر دوازده ماه عسل داد چرا که عسل ممکن است حاوی باکتری ای که باعث بوتولیسم نوزادان می شود، باشد. همچنین مصرف عسل در افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند نیز توصیه نمی شود.

منابع:

tebyan.net

honeyroad.ir

sabalanhoney.blogfa.com