منوعات, محطات

28 سبتمبر 2022 20:55 مساء

تعرف إلى فوائد العسل



إعداد: راندا جرجس

يُعد العسل من المواد المفيدة للإنسان، حيث إنها تُستخرج من بطون النحل، مما يجمعه من رحيق الأزهار، ومن الأغذية أحادية السكر، والتي تحتوي على عناصر غذائية وخمائر وأحماض أمينية وفيتامينات متنوعة ومعادن، إضافة إلى العديد من الفوائد التي لا تُعد ولا تحصى لتعزيز صحة الإنسان.

وتحتوي كل ملعقة كبيرة من العسل (21 جم) على مكونات غذائية متنوعة، بمعدل 64 من السعرات الحرارية، 17.30 من الكربوهيدرات، 8 من الألياف، 0.06 من البروتينات، 6 من الكوليسترول، 0 من الدهون، وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية.

ويعتبر العسل البديل الصحي الأمثل لمادة السكر، والتي تُستخدم في مكونات خبز الكعك، أو تحلية المشروبات الساخنة، وعلى الرغم من تصنيفه ضمن أنواع السكريات، إلا أنه مفيد لفقدان الوزن وأنظمة التخسيس، حيث إن

إضافة ملعقتين من العسل لكوب من الماء الدافئ وشربها حال الاستيقاظ من النوم يفيد في التخلص من السعرات الحرارية الزائدة، وتسريع عملية حرق الدهون.

ويفيد العسل في علاج التهاب الحلق والسعال والبرد عند إضافته لتحلية المشروبات الساخنة للتخلص من البرد، ويمكن عمل شراب من خليط أوراق الريحان والكركم والعسل للقضاء على نوبات السعال، وعلاج الحلق وتهدئة الكحة أثناء النوم.

ويسهم العسل في ترطيب الجلد، وخاصة عند أصحاب البشرة الجافة، فهو يعمل على إعادة حيويتها ونشاطها، وينصح خبراء البشرة باستخدام ملعقة واحدة بوضعها على الوجه مع التدليك لمدة دقيقة، ثم غسلها بالماء، كما يساعد على التخفيف من الحروق والجروح والتخفيف من الألم، ويمكن دهان القليل من العسل كبديل للمراهم الطبية في مكان موضع الإصابة، وإضافة القليل من العسل مع اللافندر على ماء الاستحمام، ليعطي شعوراً رائعاً بالاسترخاء والهدوء.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©