طبيبة تكشف فوائد العسل الطبيعي وطريقة تمييزه عن المغشوش

يعلم الجميع أن "العسل" يحسن الحالة عند الإصابة بامراض البرد ويساعد على التخلص من السعال وبالإضافة إلى ذلك هو أكثر فائدة من السكر. ولكن هل هذا صحيح؟

لقد اتضح أن العسل انواع مختلفة، وهناك العسل البري أيضا.

وتشير الدكتورة يكاتيرينا بارانوفا، إلى أنه لكي يحافظ العسل على خصائصه المفيدة:

- يمكن تسخينه إلى 40 درجة مئوية فقط. أما العسل الموجود على رفوف المتاجر، فقد فقدَ عمليا خصائصه المفيدة وأصبح مادة حلوة فقط.

- يمكن تناوله مع خبز الجودار، وفي هذه الحالة يؤثر إيجابيا في الجهاز الهضمي، وخاصة في حالة الإمساك.

- من المهم جدا عدم تسخينه كما يحصل عند إنتاج المعجنات التي تصنع في درجة حرارة تصل إلى 200 درجة مئوية. لأنه في هذه الحالة تنتج مركبات قد تكون سامة.

- العسل منتج من أصل "حيواني". ويمكن أن يعاني النحل الذي ينتجه من عدد من الأمراض. لذلك تتطلب تربية النحل معالجة دقيقة لخلايا النحل من البكتيريا. وكما هو الحال مع الحيوانات الأخرى، تستخدم مضادات الحيوية لهذا الغرض.

-يعتقد أنه يمكن تخزين العسل إلى الأبد. ولكن تفقد الإنزيمات والمركبات المفيدة الموجودة فيه خصائصها ونشاطها بمرور الوقت.

- يفضل تناول العسل مع شمعه، لأنه فعلا يساعد على علاج أمراض اللثة. فالشمع يحتوي على مادة تؤثر إيجابيا في منظومة المناعة.

- يجب تخزين العسل في أوانٍ زجاجية داكنة وفي مكان مظلم بدرجة حرارة 10-5 درجات مئوية.

- أسهل طريقة لتحديد جودة العسل هي "تذوقه". توجد في الجزء الخلفي من اللسان مستقبلات، يمكن بفضلها الشعور بحرقة خفيفة ونوع من اللزوجة وليس مجرد المذاق الحلو فقط معياراً.