

## العسل.. مصدر هام للتغذية



اكتشف الإنسان العسل قبل وقت كبير من كونه آكل اللحوم وما زال العسل مصدراً مهماً للتغذية لفترة طويلة من الزمن، غير أنه أصبح بعيد المنال بالنسبة للرجل العادي من جراء غلائه الفاحش وحل محله السكر لاستهلاك الجماهير وأصبح العسل من مواد الترف للأثرياء.

على كلِّ حال، فإنَّ العسل لم يفقد شعبيته على الإطلاق وبالرغم من سعره العالي لا يزال يوجد له عشاق يواظبون على استهلاكه كغذاء تكميلي أو دواء.

هل يمكن أن يحل السكر الأجود النوع محل العسل؟..

يعتقد (المدمنون) على تناول العسل أن السكر من أي نوع كان لا يمكن أن يحل محل العسل من ناحية التغذية إذ أن السكر لا يحوي شيئاً من مواد التغذية بل وإنه كربوهيدرات مائة في المائة بينما يحوي العسل معادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد و شيئاً من الفيتامين (س). غير أن مقادير المعادن والفيتامينات في العسل ضئيلة ومن ثم فإن مساهمته في تغذية الجسم ليست ملحوظة.

للحصول على المقدار اليومي المطلوب من الحديد أو الفيتامين (س) يلزم للمرء أن يتناول كيلوغرام من العسل على الأقل يومياً كما يحتاج لـ17 كلغ من العسل يومياً للحصول على القدر الكافي للكالسيوم. كذلك فإنَّ العسل أقل سمناً بنسبة 40 في المائة من السكر. فما هو سحر العسل الذي يجذب بعض الناس الذين يشترونه بسعر عالٍ للغاية؟

لو أن التحليلات الكيماوية والطبيعية لا تكشف شيئاً إلا أن هناك خيراً كامناً لا يعرف في العسل. فمنذ قرون يعتبر العسل غذاء غريب النوع من الصعب شرح مزاياه الغذائية والعلاجية بمجرد دراسة عناصره التركيبية.

قبل ألفي سنة كان اللاعبون الرياضيون يتناولون كميات كبيرة من العسل عند التمرين الرياضي للإشتراك في المباريات الأولمبية. وحتى هذا اليوم أيضاً يستخدم العسل بقدر كبير لزيادة الطاقة

لمتسلقي الجبال السويسريين والساحين في الأنهار والبحار. ولاحظ الناس في انكلترا أن الأطفال الذين يأكلون ملعقتين من العسل يوميا ازدادوا وزنا ونموا وطاقة.

بالنسبة للسكر الأجود يتمثل السكر بسرعة ولا يتسبب بالعيء على نظام الهضم. تحوي ثلاثة ملاعق من الطاقة ما تحويه بيضة كبيرة، لو أن العسل يحتوي على قدر كبير للوحدة الحرارية يقل سمناً بالنسبة للسكر إذ أن له مواده الخاصة للتغذية التي يصعد قليل منها عملية الأيض.

الواقع أن تناول المنتظم للعسل إنما يحسن إجراء الأيض ومن ثم يساعد على إزالة شيء من السمنة.

يحدث العسل تطورا في الصحة والحالة العامة للجسم خاصة بعد التقليل من استهلاك الأغذية المعالجة. فيدون اصلاحات كهذه في الوجبات الغذائية لا يمكن إحداث تحسن في عملية الأيض بمجرد تناول العسل.

لو أن المزايا الطبيعية للعسل كانت قد اكتشفت أو لا من قبل اسكولابوس - إله الطب - ذهب رواجه لوقت قبيل بعد اختراع السكر، غير أن تلك المزايا الطبية للعسل تكتشف من جديد وتجرب في عدة مستشفيات في الغرب.

يستخدم العسل حاليا في علاج ما بعد الجراحة وفي تضמיד الجروح مما يجعل التئامها.

يمتاز العسل بخاصة لامتناس رطوبة الهواء وهذا ما يسرع في التئام الجروح فيخرج العسل الرطوبة من الجروح وتبقى الجراثيم في مكان جاف حيث تموت وتهلك بسرعة.

فضلا عن هذا فإن السكر الطبيعي الموجود في العسل هو مصدر غريب للقوة بالنسبة للقلب والعضلات. وليس هناك إلا أغذية قليلة تبعد التعب والكسل من العضلات بسرعة أكثر من العسل.

بالإضافة إلى ذلك يبدو أن العسل يحافظ على صحة الرئتين والكلية والجلد ويقيها من الأمراض.

في تحقيق أخير بشأن رجلين بالغين من العمر مائة سنة وجد أن معظم ما كانوا يتناولونه من الغذاء يحوي قدرا من العسل بصورة منتظمة وهما كان خاليين من المرض.

هذا وإن شواهد ميزات العسل لا تزداد يوما فيوماً. وبالرغم من فشل التحليلات الكيماوية في التوصل إلى السر الكامن وراء شعبية العسل وكونه غذاء حيويًا بالنسبة للإنسان إلا أن العسل نفسه قد أثبت كونه غذاء غريبا لكل عصر ولكل جيل.

غير أن الذي يثير الشك في مزايا العسل هو أن العسل يبدو مفيدا لحد أكبر لو نتناوله مع مأكولات طبيعية أخرى، وعندما يكون مصحوبا بأغذية جيدة للغاية يهبط خيرها بسرعة وحتى أنه لا يزيد عن السكر فيما يتعلق بالمزايا الغذائية.

المصدر: كتاب صحتك غذاء