

العسل



**عسل النحل** هو **أعاب** النحل، مادة حُلوة يُخرجها **النحل** من بُطونه ممّا يجمعه من رحيق الأزهار [1]، وهو غذاء هام يحتوي على سكريات أغلبها أحادي وخمائر وأحماض أمينية وفيتامينات متنوعة ومعادن. يتم تصنيع العسل من رحيق الأزهار الذي تجمعه **شغالات** النحل من **الأزهار** المتنوعة والمنتشرة في حدود المراعي حول **المنحل**، وبعد أن يتحول هذا الرحيق عبر عمليات الهضم الجزئي وتقليل الرطوبة إلى سائل سكري يُخزن في العيون السداسية ويُختم عليه بأغطية شمعية. والغرض من تخزينه هو توفيره كطعام للخلية وللحضنة ولتحمل الشتاء، ويطلق عادة على العسل الذي ينتجه نحل يعيش طليقا في الطبيعة بالعسل البري، وتصنفه **منظمة الفاو** ضمن قائمة المنتجات الحرجية غير الخشبية. وعندما لا تتوفر الأزهار في الحقول المجاورة للمنحل، يضطر النحل إلى جمع عسل الندوة العسلية من المفرزات العسلية لبعض الحشرات التابعة لرتبة متجانسة الأجنحة مثل **المن** والحشرات القشرية.



- القيمة الغذائية للعسل: يُوفّر العسل 46 سعرةً حراريّةً في وجبةٍ من ملعقة طعام واحدة (15 مل) تعادل 1272 كيلوجول لكل 100 غرام. ويحتوي العسل على المعادن الطبيعيّة والفيتامينات التي تُساعد على استقلاب الكولسترول غير المرغوب فيه والأحماض الدهنيّة، وبالتالي منع السمنة وتعزيز صحة أفضل. كما يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات وهي B6، الثيامين، النياسين، الريبوفلافين، حمض البانتوثنيك وبعض الأحماض الأمينيّة. تشمل المعادن الموجودة في العسل الكالسيوم والنحاس والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والزنك. كما يُعدّ العسل من أغنى المواد الطبيعيّة بالأحماض الفينولية والفلافونويد، التي هي مصدرٌ لمضادات الأكسدة الطبيعيّة الخالية من الدّهون والكولسترول. اقرأ المزيد من خلال موقع الطبي



• وائد العسل والاستخدامات الطبية العسل الصافي يسرع عملية التئام الجروح والحروق حيث يجدد خلايا البشرة، ويخفف الألم سريعاً. تقليل مدة الإسهال يمنع حموضة المعدة. مكافحة الالتهابات تخفيف أعراض البرد والسعال. استبدال السكر الصناعي في النظام الغذائي. العسل يساعد في انخفاض ضغط الدم الوريدي. أظهر العسل نشاطاً مضاداً للورم في سرطان المثانة. ويمكن للعسل الطبيعي أن يلعب دوراً مهماً في علاج آلام الصدر والإرهاق والدوار. وربما يرجع ذلك إلى المحتوى العالي من الطاقة الغذائية للعسل الذي يُوقر السعرات الحرارية المتاحة على الفور بعد الاستهلاك. وقد شوهدت فوائد العسل أيضاً في آلام قلع الأسنان والعدوى أو التسوس بسبب جفاف الفم الناتج عن الإشعاع. وقد تبين أن العسل عامل فعال جداً لنجاح عمليات زراعة الجلد. وفي دراسة أجريت في وسط بوركينافاسو، تبين أن السكان المحليين يستخدمون العسل لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، والحصبة، وآلام الدورة الشهرية، واضطرابات ما بعد الولادة، والعجز الجنسي عند الذكور. التهاب البلعوم بسبب آثاره المضادة للبكتيريا والمضادة للالتهاب. وفي دراسة واحدة، أظهر الاستهلاك اليومي للعسل مجموعة متنوعة من الآثار المفيدة على مؤشرات الدم ومستويات الدم من المعادن والأنزيمات ونظام الغدد الصماء. يُوصف العسل في بعض الأحيان بأنه حلّ تجميلي للبشرة المتشققة والجافة. للمزيد: فوائد العسل للبشرة. قد يُستخدم العسل لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض والعلل والإصابات، ويمكن استخدامه للتغلب على مشاكل الكبد والقلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي. اقرأ المزيد من خلال موقع الطبي



عمل الطالبة : تقى ابراهيم  
اشراف المعلمة: ايمان عبد العزيز  
مديرة المدرسة: اسماء ابو صاع  
المدرسة : بنات زيتا الثانوية