

تمام خواص عسل

1 دی 1401

«عسل»، ضد التهاب قوی

عسل یک ماده مغذی بسیار مفید است. عسل دارای خواص بسیاری است که موجب محبوبیت این ماده در کل جهان شده است. این خواص عسل مانند:

منبع غنی از انرژی

خواص **عسل** برای کودکان و بزرگسالان بسیار زیاد است. عسل یک ماده غذایی باارزش است که به عنوان غذای کامل برای کودکان و بزرگسالان استفاده می شود. عسل تنها ماده محلی است که ساخته دست بشر نیست و به عنوان وعده غذایی کامل مصرف می شود که نیازی به تصفیه و دستکاری ندارد. عسل به دلیل ترکیبات فعال خود برای محرک جسمی یا روحی فرد، به عنوان جایگزین قندهای مصرفی کاربرد دارد و همچنین می توان از آن در درمان موارد کاهش وزن و لاغری استفاده کرد.

ضد باکتریایی قوی

عسل دارای خواص ضدباکتریایی بی شماری است. این ویژگی به دلیل مهارکننده های میکروبی خاص موجود در آن است که در کنار آن، همراه با گلوکز اکسیداز به آن خاصیت باکتری کشی وسیعی می بخشد. این خاصیت به محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد کمک می کنند. رادیکال های آزاد عامل پیری زودرس پوست هستند؛ همچنین به مرور موجب بیماری های مزمن یا قلبی خواهند شد. عسل تقریباً ساختاری شبیه به آنتی بیوتیک ها دارد، زیرا توانایی کشتن بسیاری از میکروب ها، ویروس ها و قارچ ها را دارد و همچنین با سلول های بدن به طور مؤثری در تعامل است که باعث ترشح مواد ضد عفونی کننده شده که عفونت ها و مسمومیت ها را از بین می برد.

خاصیت آنتی اکسیدانی

یکی دیگر از خواص عسل مربوط به اثرات آنتی اکسیدانی بالای آن است. به این ترتیب، به عنوان یک مکمل غذایی مفید عمل کرده و از پیشرفت بیماری های قلبی یا گوارشی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. علاوه بر این، عسل دارای خواص ضدالتهابی قوی است و به بهبود سلامت چشم و بینایی کمک می کند.

جلوگیری از بیماری ها

عسل در معده تخمیر نمی شود، زیرا مدت زیادی در معده باقی نمی ماند؛ چون به سرعت هضم می شود. بنابراین خطر تجمع و تهاجم باکتری ها را ایجاد نمی کند و مستقیماً از روده کوچک به جریان خون می رود؛ بدون اینکه باعث تحریک سیستم گوارشی شود. عسل به درمان مشکلاتی چون سوءهاضمه، عفونت های روده ای و همچنین در درمان یبوست های مکرر، یک ملین خفیف محسوب می شود، زیرا فعالیت روده ها را به طور مناسب افزایش می دهد. همچنین اختلالات گوارشی را نیز تا حدودی درمان می کند، زیرا باعث از بین بردن اسیدپتیه اضافی در معده می شود که اغلب منجر به زخم معده و سوزش می شود.

درمان سرفه

عسل یک داروی موثر و بی خطر برای سرفه کودکان بدون عوارض است، زیرا به رفع خلط، عفونت گلو

و رفع سرفه کمک می‌کند؛ در نتیجه در ساخت بسیاری از داروهای سرفه گنجانده شده است.

ضدالتهاب قوی

در کنار اینها، یکی دیگر از ویژگی‌های مهم عسل ضد التهاب بودن آن است. عسل توانایی نابودی باکتری‌ها را دارد. هنگامی که در ترکیب ماسک‌های پوستی استفاده می‌شود، به بهبود آکنه‌های موجود در مدت کوتاهی کمک می‌کند و با تأمین رطوبت، پوست را نرم و مرطوب می‌کند.

پیشگیری از سرطان

عسل حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان بسیاری است. مشخص شده است که آنتی‌اکسیدان نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان و جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی به ویژه در موارد [سرطان مری](#)، دهان، روده و معده خواهد بود.

درمان سوختگی‌ها

عسل حاوی آنزیمی در ترکیبات خود بوده که مسئول تولید پراکسید هیدروژن است که آن را در درمان زخم‌ها و تسکین درد، ضد عفونی کردن آنها و جلوگیری از رشد میکروب‌ها و باکتری‌ها مؤثر می‌کند و با ایجاد محیط اسیدی، موجب جلوگیری از عفونت زخم‌ها، جراحات و سوختگی‌ها خواهد شد. استفاده موضعی از عسل در سوختگی‌های سطحی به بهبود آنها با سرعت زیاد و مؤثرتر کمک می‌کند و با خاصیت ضد باکتریایی خود از عفونت در آن جلوگیری می‌کند.