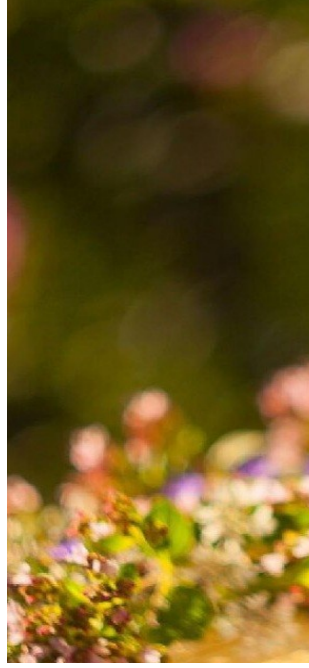


خطوات هامة لمعرفة جودة العسل وكشف المغشوش منه



أوضحت هيئة الغذاء والدواء السعودية، بتغريدة على موقع "تويتر"، أن الاجتهادات الشخصية للتأكد من جودة العسل غير مثبتة أو مبنية على أسسس علمية.

ويمكن تحديد جودة العسل عبر إجراء تحاليل مخبرية متقدمة، منها:

الكشف عن محتوى "الهيدروكسي ميثيل فورفورال"، والذي يعتبر مؤشر على حفظ وتخزين العسل في ظل ظروف مناسبة.

الكشف عن محتوى السكريات، والذي يُعتبر مؤشر على الغش في العسل.

اختبار تقدير فعالية إنزيم "الدياستيز"

وفيما يلي، بعض النصائح عند تخزين العسل، بحسب ما ذكرته هيئة الغذاء والدواء، بتغريدة على

"تويتر":

يُحفظ في عبوته الأصلية أو وعاء زجاجي أو عبوة بلاستيكية مخصصة لحفظ الغذاء.

يخزّن في عبوات محكمة الإغلاق بدرجة حرارة الغرفة، بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة.
تجنب تخزين العسل في العبوات المعدنية حتى لا تتعرض للأكسدة.

العسل الخام الذي يحتوي على حبوب اللقاح قد يتبلور بشكل أسرع مقارنة ببقية الأنواع.

تجنب السماح للرطوبة بالدخول للعبوة، واستخدم ملعقة جافة عند استخراج العسل.

هناك احتمالية لتبلور العسل أثناء التخزين، وذلك ليس مؤشرًا على فساده وضرره.

يمكن إعادة العسل عند تبلوره إلى الحالة السائلة، بالتسخين التدريجي في حمام ماء دافئ.

تجنب تعرض العسل لدرجات حرارة عالية أو تسخينه في الميكروويف.

تجنب تبريد العسل، لمنع تصلبه وصعوبة سكه عند الاستخدام.

الحرارة المنخفضة أثناء تخزين العسل قد تساهم في تبلوره.

ولا يستخدم العسل لتحلية وجبات طعامك فقط، إذ يمتدّ أيضًا بفوائد صحية مختلفة.

ويتميّز العسل بقدرته على قتل البكتيريا. وأظهرت الدراسات أنه يتميز بفعالية ضد عشرات السلالات، بما في ذلك الإشريكية القولونية (E. coli)، والسالمونيلا.

ويُفيد العسل أيضًا في تلطيف الحلق، إذ وجدت دراسة أُجريت على 139 طفلًا أن العسل قام بأداء جيد في تخفيف السعال الليلي، وتحسين النوم مقارنة بكل من مثبط السعال الشهير "ديكستروميثورفان"، ومضاد الهيستامين "ديفينهيدرامين".

وإذا كنت رياضيًا، فقد يكون العسل إضافة جيّدة لحميتك الغذائية.

ووجدت ثلاث دراسات أُجريت في مختبر التغذية الرياضية بجامعة "ممفيس" أن العسل تمتّع بالكفاءة ذاتها، أو كفاءة أعلى، مقارنة بما يتمتّع به الجلوكوز، أو السكر، والماء في تعزيز قدرة استمرار الأشخاص في رياضات التحمّل.