"يعالج الحروق وحب الشباب"... إليك أبرز 5 فوائد العسل

يُعد العسل أحد المحليات الطبيعية الشهيرة، لكنه يحمل فوائد صحية مذهلة تتجاوز مجرد طعمه الحلو، وتشرح اختصاصية التغذية بيث سيروني خصائص العسل، موضحة كيف يمكن أن يسهم في تعزيز الصحة بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة ومكوناته المضادة للالتهابات، مما يجعله خيارًا صحيًا مفضلًا مقارنة بالسكريات الأخرى.

وبحسب موقع "كليفلاند"، فيما يلي أبرز خمس فوائد صحية للعسل:

غني بمضادات الأكسدة

يحتوي العسل على مركبات الفلافونويد والبوليفينول، والتي تعد مضادات أكسدة قوية، وتعمل هذه المركبات على محاربة الجذور الحرة في الجسم، مما يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان وأمراض القلب.

خصائص مضادة للالتهابات

تتميز مكونات العسل بقدرتها على تقليل الالتهاب في الجسم. في حين أن الالتهاب يعد جزءًا طبيعيًا من عملية الشفاء، فإن الالتهاب المزمن يمكن أن يسبب مشاكل صحية.

والعسل، بصفته محليًا طبيعيًا، يعد خيارًا أفضل من السكر العادي الذي يمكن أن يسهم في زيادة الالتهاب.

تهدئة السعال والتهاب الحلق

يعد العسل علاجًا منزليًا طبيعيًا فعالًا لتخفيف تهيج الحلق والتقليل من السعال. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يُنصح باستخدام العسل كعلاج طبيعي للسعال، مما يجعله خيارًا جيدًا عند الشعور بالمرض.

علاج الجروح والحروق

عسل مانوكا، على وجه الخصوص، يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يجعله فعالًا في علاج الجروح، ويتم استخدامه في بعض الحالات السريرية لعلاج الحروق وقرح الضغط.

مساعدة في علاج حب الشباب

العسل الخام يمكن أن يساعد في تقليل الالتهابات المرتبطة بحب الشباب، وإنزيم الكاتالاز الموجود في العسل يعزز من خصائصه المضادة للبكتيريا، مما يجعله خيارًا جيدًا لعلاج حب الشباب.

على الرغم من فوائد العسل المتعددة، يُنصح باستهلاكه باعتدال، حيث يحتوي العسل على سعرات حرارية وكربوهيدرات، لذلك يجب استخدامه بحذر كجزء من نظام غذائي متوازن.