هل يصبح العسل ساماً وخطيراً بعد التسخين؟



يفقد العسل عند تسخينه بعض الخصائص المفيدة، ولكن هناك اعتقاد شائع يشير إلى أن العسل بعد تسخينه يصبح ساما وخطرا على الصحة، فهل هذا صحيح؟

ويشير الدكتور أندريه زولوتاريف، خبير التغذية وعلم الوراثة الغذائية، إلى أن "هناك اعتقاد مفاده أن العسل يصبح ساما وخطرا على الصحة بعد تسخينه".

ويقول: "يحتوي العسل على أكثر من 600 خاصية مفيدة، ويحبه الناس غالبا في حالته السائلة، ولكن عندما يفقد سيولته يضطر الكثيرون إلى تسخينه، تؤدي عملية التسخين إلى تغير الشبكة البلورية، والبنية الجزيئية للعسل، ويصبح سائلا مرة أخرى". وأضاف أن: "هناك معلومات كثيرة تفيد بأن العسل بعد تسخينه يكتسب خصائص سامة، وهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة، ولكن في الواقع يفقد العسل عددا من خصائصه المفيدة بسبب عملية التسخين، مثل بعض الإنزيمات والفيتامينات الحساسة للمعالجة الحرارية فقط ولا يكتسب خصائص سامة أبدا".

وينصح الخبير بتسخين العسل بطريقة صحيحة للحفاظ على خصائصه المفيدة قدر الإمكان.

ويقول: "لا ينبغي تسخين العسل في الميكروويف، بل في حمام مائي، والطريقة التقليدية الخاطئة هي وضع وعاء فيه ماء على الموقد ووضع الإناء الذي يحتوي على العسل في هذا الماء، لأن الطريقة الصحيحة هي صب ماء مغلي في حاوية والانتظار إلى أن تنخفض درجة حرارته إلى 80 درجة مئوية وبعدها يوضع إناء العسل المغلق في هذا الماء، وبعد نصف ساعة، تنخفض درجة حرارة الماء، ما يتطلب سكب جزء منه وإضافة الماء الساخن، وهذه الطريقة تسمح بالحفاظ على أعلى نسبة من الخصائص المفيدة للعسل".