

## هوالشافی

### عسل

عَسَل که آن را به فارسی آنگبین گویند مایعی شیرین و گرانی است که زنبور عسل از شهد گل‌ها تولید می‌کند.

عسل مهم‌ترین منبع مواد قندی شناخته شده‌است و پانزده نوع قند دارد که مهم‌ترین آنها فروکتوز، گلوکز و ساکاروز است. در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالری حرارت و انرژی دارد. عسل به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری در تبادلات غذایی و کمک به هضم غذا بالاترین مرتبه را در میان غذاها دارد، از این دسته مواد می‌توان به آمیلاز، اینورتاز، کاتالاز و پراکسیداز اشاره کرد. همچنین عسل دارای ویتامین‌های بسیاری از جمله ویتامین‌های B۲، B۵، B۴، نیاسین، پریدوکسین و ویتامین‌های C، E، K، A است. میزان این ویتامین‌ها در عسل زیاد نیست؛ با این حال کافی و مفید است. عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه، اسیدهای آلی مثل اسید فرمیک و مشتقات کلروفیل و مقداری آنزیم و رایحه‌های معطر است. املاح معدنی در عسل فراوانند؛ از جمله کلسیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، آهن، کالر، فسفر، گوگرد و ید. بسیاری از پژوهشگران تأکید دارند که عسل حاوی عوامل قوی ضد میکروب و نیز حاوی هورمون‌های نباتی و هورمون‌هایی از مشتقات استروژن است

### رنگ عسل:

رنگ عسل‌های مختلف، با توجه به منابع اصلی شهد از سفید روشن تا سیاه متغیر است. بنابراین، آن چه به غلط بین عوام شایع شده‌است که عسل زنبوران مادر (یعنی جمعیت زنبور عسل با ملکه مسن) تیره و غلیظ است، اما عسل زنبوران جوان (یعنی بچه کندوها)، روشن و رقیق است، پایه علمی ندارد. به عنوان مثال:

رنگ عسل ااقایا، سفید روشن مانند آب است

رنگ عسل افرا، لیمویی رنگ

رنگ عسل اسپرس، زرد طلایی

رنگ عسل انواع میوه‌ها، زرد متمایل به قهوه‌ای

رنگ عسل شبدر سرخ، زرد متمایل به قرمز

رنگ عسل زیرفون، زرد متمایل به سبز

رنگ عسل گل قاصد، زرد تیره

رنگ عسل نارون، قهوه‌ای

رنگ عسل صنوبرو زبان گنجشک، سبز تیره تا سیاه

### فواید:

ویژگی مهم عسل آن است که این ماده طبیعی به شرط دوری از رطوبت، در مدت طولانی فاسد نمی‌شود. برای نگهداری بعضی مواد به دور از فساد هم از آن استفاده می‌شود مثلاً شاه‌توت را با آن مخلوط می‌کنند و هر چند روز یک بار آن را وارونه می‌کنند تا عسل به همه جای آن برسد و بدین طریق شاه‌توت تا یک سال فاسد نمی‌شود. دیگر آنکه این ماده فقط در صورتی ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد که بیش از ۶۰ درجه حرارت ببیند. عسل از قدیم جهت طعم‌دهی یا تغییر مزه داروها مورد استفاده بوده‌است. قدمت استفاده از عسل در مصر حداقل به ۲۳۰۰ تا ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد. مصریان قدیم از عسل دست کم به صورت ۹۰۰ فراورده بهره می‌برده‌اند. محصول سالانه عسل در جهان حداقل ۳۰۰,۰۰۰ تن است.

### **فواید دارویی و درمانی:**

در باب خواص درمانی عسل نکات بسیاری وجود دارد، از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می‌شود و در مسمومیت‌های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می‌سازد.

• سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد. عسل خواب آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی توصیه می‌شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

• برای رفع کم اشتها می‌فید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود می‌بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می‌کند، پس برای بچه‌های کم اشتها و افراد ورزشکار بسیار مفید است.

• عسل گرفتگی مویزها را باز می‌کند و برای عروق بسیار مفید است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

• حتی موم عسل نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی‌های پوست را می‌پوشاند و پوست را لطیف می‌کند.

بررسی مقالات سال‌های ۱۹۸۴ تا ۲۰۰۱ نشان می‌دهد حداقل ۲۵ تحقیق راجع به اثرات ضد زخم عسل انجام شده که نتایج آنها مثبت بوده است. عسل به عنوان التیام دهنده زخم و نگهدارنده پوست مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین ۴۰ مورد دیگر نشان داده، عسل دارای اثرات ضد خونریزی با موفقیت ۸۸ درصد بوده که این عمل به همراه اثرات ضد میکروب نیز بوده است.

### **عسل در جلوگیری از پوسیدگی دندان:**

در تحقیقات دو تن از محققان به نام‌های وسبورن و نوزیسکین‌وست این نتیجه حاصل شد که افرادی که از عسل استفاده می‌کنند (روزانه ۷۰ گرم) به پوسیدگی دندان مبتلا نشده‌اند. علاوه بر اینکه عسل قندی طبیعی است، خاصیت ضد میکروبی آن نیز در پیشگیری از پوسیدگی مؤثر است و همچنین در رشد استخوان‌ها و درمان نرمی استخوان و تقویت لثه بسیار سودمند می‌باشد. اگر عسل با ذغال طبی مخلوط شود باعث سفیدی و براقی دندان‌ها می‌شود.

### **عسل در طب کودکان:**

مصرف عسل در کودکان می‌تواند باعث افزایش وزن آنها شده و حال عمومی کودک را بهبود بخشد، نیز نیاز کودک به ویتامین B6 را پاسخ می‌گوید. البته به علت احتمال ایجاد واکنش‌های حساسیتی استفاده از عسل برای کودکان تا زیر ۲ سال ممنوع است.

### **عسل و بیماری‌های پوستی:**

در گذشته درمان زخم‌های کهنه و چرکی با عسل متداول بوده‌است، هم اکنون نیز این ماده برای درمان زخم‌های پوستی مزمن کاربرد دارد، رشد میکروب‌ها را متوقف کرده و پوست و اعصاب را تغذیه می‌نماید. عسل برای درمان زخم سپتیک از ساولون بهتر عمل کرده و در درمان عفونت‌های پوستی بهبود سریع‌تری نسبت به پماد آمپی‌سیلین نشان داده‌است، عسل ضد کاندیدا و تریکوفیتون متاگروفیتیس است و در درمان عفونت‌های پوستی ناشی از این دو بسیار مؤثر است. نیز این ماده به علت ساز و کار رطوبت‌گیری خود، موجب کاهش آدم زخم شده، در تسریع فرایند التیام مفید است. وجود مادهٔ اینهیبین که خاصیت ضد باکتریایی دارد، احتمالاً از طریق از بین بردن باکتری‌های زخم‌های بستر موجب تسریع التیام آنها می‌شود.

### **عسل و بیماری‌های گوارشی:**

عسل به علت داشتن بعضی آنزیم‌ها به هضم غذا کمک می‌کند، مثل: لپاز، آمیلاز، ساکاراز و...

عسل از شدت هیپر اسیدیتة معده می‌کاهد و می‌تواند در افراد مبتلا به ترش کردن یا رفلاکس مؤثر باشد، برای زخم معده و التهاب آن نیز مفید است. دستگاه گوارش را پاک می‌سازد و ضد اسهال است در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی بر عفونت‌های معده با هلیکوباکتر پیلوری دارد. از این رو ضد زخم معده و دستگاه گوارش است.

### **سایر مصارف درمانی عسل:**

می‌توان به اثرات کمک درمانی در بیماری سل، التهاب ریه، آسم و ذات‌الریه اشاره کرد، همچنین می‌توان از اثرات کمکی آن در انواع زخم و التهاب‌های قرینه و سوزش‌های چشم نام برد.

عسل در درمان بیماری‌های زنان و زایمان، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های اعصاب نقش به‌سزایی داشته‌است، نیز در درمان بیماری‌های خونی مفید بوده، گلبول‌های قرمز و هموگلوبین را افزایش می‌دهد و خاصیت ضد خون‌ریزی دارد، از این رو می‌تواند نقص ویتامین ک بدن را جبران کند.

### **تولید عسل:**

تولید عسل از جمع‌آوری شهد گیاهان شروع می‌گردد. بدین ترتیب که زنبور عسل شهد شیرین و رقیق را از جام گل‌ها جمع‌آوری نموده و آنها را تغییر شکل داده و به شکل محلولی عالی، غلیظ و مغذی در می‌آورد. زنبور عسل شهد گیاهان را در موقع جمع‌آوری، به طور موقت در عسلدان خود جمع‌آوری می‌نماید و در هر نوبت پرواز برای جمع‌آوری شهد، حدود ۴۰ میلی‌گرم شهد را به کندو حمل می‌کند.

زنبور مزرعه موقع برگشت و حمل شهد به کندو، در بین راه مقداری از آب شهد را جذب، و بعداً از کلیه‌ها دفع می‌کند. ضمناً مقداری دیاستاز diastase از نوع اینورتاز invertase (که تجزیه کننده مواد قندی ست) از جداره

عسلدان ترشح و به شهد می‌افزاید. کارگر مزرعه، این شهد یا به اصطلاح عسل نارس را در داخل سلول‌ها قرار می‌دهد و مجدداً جهت جمع‌آوری به سوی مزارع و منابع برمی‌گردد.

هنوز ثابت نشده‌است که زنبور عسل می‌خواهد، بنابراین طول شب فرصت خوبی است برای به قوام آوردن عسل، به این ترتیب که در خلال شب شهدهای ذخیره شده را مجدداً از انبارهای سلول‌ها می‌مکند و به سلول‌ها برمی‌گرداند. در هر نوبت مکیدن و برگرداندن، مقداری دیاستاز به شهد اضافه نموده و به عکس کمی از آب اضافی شهد را به کمک جداره‌های عسلدان جذب می‌کنند. این عمل، تا به قوام رسیدن عسل توسط زنبورانی که این وظیفه را به عهده دارند، آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا شهد حاصله به مایع غلیظ قوام یافته‌ای که معمولاً دارای ۱۷ تا ۱۸/۶ درصد آب است تبدیل گردد.

### **ترکیبات:**

ترکیبات عسل بسته به نوع تغذیه زنبور عسل بدین معنی که از چه گلی یا گل‌هایی استفاده کرده متفاوت است. یعنی عسل تولیدی بسته به این که زنبور، از چه گیاهی استفاده کرده گوناگون است.

در صد آب موجود در عسل‌ها، به شرایط اقلیمی و میزان رطوبت منطقه بستگی دارد. در مناطقی که میزان رطوبت هوا بالاتر است، درصد آب عسل بیش‌تر است. برای مثال عسل‌های شمال رقیق‌تر از عسل‌های شمیرانات تهران است. درصد آب عسل با توجه به شرایط آب‌وهوایی منطقه استقرار کندوها، می‌تواند تا حدود ۲۵ نیز بالا رود. به این ترتیب از لحظه شهد آوری تا تولید عسل، دو مرحله انجام می‌گیرد. مرحله اول زنبوران هم به طور فعال هم به طور انفعالی آب را از محلول رقیق شهد که به طور معمول دارای ۶۰ درصد آب است، جدا می‌کنند. (آب شهد گل‌ها بین ۵۰ تا ۸۰ درصد متغیر است). برای مرحله دوم باید گفت قند مسلط در شهد، ساکاروز است که با فعالیت آنزیمی به دکستروز (dextrose) و لولوز (levulose) و ظاهراً با مقادیر کمی از سایر قندها طی این مرحله ترکیب می‌شوند. در نتیجه محلول غلیظی از قندهای ساده که ماده حل شده آن بیش از حل نشده هاست، ماده‌ای دارویی و مغذی به نام «عسل» به وجود می‌آید.

عسل‌های دارای منبع گیاهی متفاوت دارای رنگ و طعم متفاوت بوده و به مقادیر نه زیاد متفاوت، حاوی قندها (ساکاروز، لولوز، دکستروز، مالتوز و غیره) و حاوی اسیدها، پروتئین‌ها، پیک مان‌ها، مواد معطر و خوشبو کننده و همچنین املاح (نظیر سدیم، گوگرد، منیزیم، فسفر، کلر، پتاسیم، سیلیکا و غیره) آنزیم‌ها (مانند دیاستاز، گلوکز اکسیداز، کاتالاز، فسفاتاز و انورتاز) و همچنین حاوی ویتامین‌ها (پرودوکسین، فولیک اسید) و غیره می‌باشند.

### **تقسیم‌بندی انواع عسل:**

عسل را معمولاً به چند طریق تقسیم بندی می‌کنند:

یکی براساس منبع اصلی گیاهی که عسل از شهد آن ساخته شده‌است. مانند عسل گز، عسل آویشن، عسل گون، عسل بهار نارنج و غیره. ولی به علت متنوع بودن گیاهان منطقه استقرار کندوها، عسل‌های به دست آمده کمتر تک‌گلی بوده واکثراً از چندین گیاه تولید می‌شوند. اگر اصطلاحاً می‌گویند عسل گز یا عسل آویشن، احتمالاً منظور این است که بیش‌ترین شهد از نباتات گز و آویشن وارد عسل شده‌است. دکتر هرلیک در سال ۱۹۴۸ از طرف موسسه فائو منطقه استقرار کندوها، عسل‌های به دست آمده کمتر تک‌گلی بوده واکثراً از چندین گیاه تولید

می‌شوند. اگر اصطلاحاً می‌گویند عسل گز یا عسل آویشن، احتمالاً منظور این است که بیش‌ترین شهد از نباتات گز و آویشن وارد عسل شده‌است. دکتر هریک در سال ۱۹۴۸ از طرف مؤسسه فائو (F.A.O) اعلام نمود که «نمی‌توان عسل را بر اساس نام گیاه نام‌گذاری نمود، مگر در جایی که پوشش گیاهی منطقه منحصر به یک گیاه یا تک‌گلی باشد.»

تقسیم بندی دیگری که معمولاً برای عسل‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود، بر اساس نام منطقه استقرار کندوهاست. مانند عسل سیلان عسل اردبیل عسل اعلائی فیروزکوه، عسل خوانسار، عسل گرمابدر، عسل تهران، عسل سهند و عسل فارس و غیره. برای هریک از این مناطق تقسیم بندی دیگری نیز اضافه می‌کنند. مثلاً می‌گویند «عسل بهاره تهران» و «عسل پائیزه تهران» منظور از عسل بهاره عسلی است که اکثراً از نباتات بهاره و شهد درختان میوه حاصل شده و تا شکفتن گل‌های درختان افاقیا عسل خوانسار، عسل گرمابدر، عسل تهران، عسل سهند و عسل فارس و غیره. برای هریک از این مناطق تقسیم بندی دیگری نیز اضافه می‌کنند. مثلاً می‌گویند «عسل بهاره تهران» و «عسل پائیزه تهران» منظور از عسل بهاره عسلی است که اکثراً از نباتات بهاره و شهد درختان میوه حاصل شده و تا شکفتن گل‌های درختان افاقیا ادامه دارد. عسل پائیزه عسلی است که از نباتات تابستانی و پائیزه که معمولاً بعد از افاقیا رشد می‌کنند، تولید می‌گردد.

### رس کردن (شکرک زدن):

این خلاف تصور غلط و رایج در ایران است که عسل شکرک زده و سفت شده را تقلبی می‌دانند. این ماده اشباع شده قندی (منظور از قند انواع قندهایی است که در علم شیمی با پسوندها مشخص می‌شود مانند گلوکز، فروکتوز و مالتوز) باید در واقع جامد باشد، ولی به طور اتفاقی مایع است. به همین دلیل به محض اینکه شرایط مطلوب مهیا شود این تغییر فیزیکی یعنی شکرک زدن، پدیدار می‌گردد. بعضی از عسل‌ها درشان (قاب) هم کریستالیزه می‌شوند. باید توجه داشت که در بعضی از کشورهای خارجی مردم عسل شکرک زده را بیشتر دوست دارند و قیمت آن هم بیشتر است. بهترین درجه حرارت برای نگهداری عسل ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است. بطور کلی همه عسل‌های خالص شکرک می‌زنند ولی مدت لازم برای شکرک زدن عسل‌های مختلف با هم فرق می‌کند. اگر تمایلی به خوردن عسل شکرک زده ندارید ظرف عسل را (معمولاً شیشه عسل را) در آب ۴۰ تا ۶۵ درجه قرار دهید هنگامی که آخرین بلور محو شد و عسل به شکل اولیه خود برگشت آن را از آب در آورید. معمولاً برای جلوگیری از تبلور عسل در کارخانه‌های بسته بندی کننده همین کار را انجام می‌دهند. دقت کنید در مورد حرارت دادن نباید عسل به دمای جوش ۱۰۰ درجه برسد چون بیشتر ویتامین‌های موجود در عسل از بین خواهد رفت علاوه بر این بر اثر حرارت زیاد ماده‌ای به نام هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) پدید می‌آید که اگر نسبت آن در عسل زیاد شود مصرف آن خطرناک است. خاصیت بلوری شدن (شکرک زدن) عسل به عوامل متعددی بستگی دارد که عبارتند از: ۱- درجه حرارت محیط برای عسل دمای ۱۴ درجه سانتیگراد مطلوب‌ترین محیط برای تبلور است به همین دلیل است که در فریزر گذاشتن عسل برای امتحان (شکرک زدن) گویا نیست و همیشه عسل‌ها از این آزمایش سر بلند بیرون می‌آیند. ۲- دیاستاز (آمیلاز) دیاستازها ذرات خیلی ریز عسل را به خود جذب کرده و باعث ته نشینی و کدر شدن آن می‌گردد. این خاصیت فقط در عسل‌های طبیعی می‌شود. فقط دیاستاز قادرند ذرات عسل را متبلور نموده و باعث شکرک زدن آن گردند و حال آنکه عسل تقلبی به علت نداشتن دیاستاز صاف و روشن باقی می‌ماند بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که اگر عسل بعد از مدتی شکرک زد حتماً طبیعی و سالم است (برخلاف تصور مردم) و هرگاه آن ته نشین نشد می‌تواند مصنوعی یا تقلبی.

## عسل از دیدگاه بزرگان:

ابوعلی سینا ۱۰۰۰ سال پیش در کتاب قانون خود نسخه‌های زیادی بر پایه عسل و موم آن تجویز کرده‌است. بقراط پدر پزشکی و بنیان‌گذار طب یونان ۲۵۰۰ سال پیش در مورد عسل چنین گفته‌است: هر دارویی از مواد غذایی درست می‌شود و متعاقب آن هر غذایی نیز جانشین دارو می‌گردد، عسل پاسخگوی این دو شرط است. موریس مترلینگ در مورد عسل گفته: همین امروز اگر زنبور عسل از بین برود هزاران نوع از گیاهان از بین خواهد رفت و از کجا معلوم که تمدن، از بین نرود.

## عسل در اسلام:

در قرآن یک سوره به نام زنبور عسل (سوره نحل) وجود دارد.

خداوند در قرآن می‌گوید: « و پروردگار تو به زنبور عسل وحی [الهام‌گریزی] کرد که از پاره‌ای کوه‌ها و از برخی درختان و از آنچه داربست [و چفته‌سازی] می‌کنند، خانه‌هایی برای خود درست کن سپس از همه میوه‌ها بخور، و راه‌های پروردگارت را فرمانبردارانه، بیوی. [آن گاه] از درون [شکم] آن، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است بیرون می‌آید. در آن، برای مردم درمانی است. راستی در این [زندگی زنبوران] برای مردمی که تفکر می‌کنند نشانه [قدرت الهی] است »

مصریان قدیم ترکیبی از جو، عسل و گندم تهیه و به جای الکل استفاده می‌کردند.

## عسل در یهود

کتاب مذهبی یهودیان از سرزمین موعود چنین یاد می‌کند که در آن نهرهایی از عسل و شیر جاری است. در کتاب انجیل مسیحیان از عسل و گیاهان دارویی به عنوان هدایای گرانبهای طبیعت یاد شده‌است.

## عسل در مصر باستان

عسل در زندگی روحانی، اجتماعی و اقتصادی مصریان باستان نقش مهمی بازی می‌کرده‌است. از حکایت‌های به جا مانده در پرستش‌گاه‌ها و آرامگاه مردگان چنین بر می‌آید که عسل در آن روزگار از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و در سنن قدیمی با اشاره به اهمیت دارویی عسل، به بیماران جهت درمان تجویز می‌شد.

## عسل در یونان باستان:

یونانیان باستان تصور می‌کردند که خدایان چون خوراک بهشتی می‌خوردند فناپذیر و ابدی گشته‌اند آنها ایمان داشتند که عسل یکی از اجزای مهم این خوراک بهشتی است.

## عسل با موم:

گاهی اوقات عسل را بدون آن که تصفیه کنند با موم آن می‌فروشند و در چنین حالتی موم در درون عسل مایع غوطه می‌خورد و در هنگام مصرف باید عسل را مکید و موم آن را همانند آدامس جوید، این نوع عسل برای بهبود گوارش و آلرژی و درمان سینوزیت مفید است.

**برگرفته از ویکی پدیا**