

فوائد العسل الأسود الصحية.. كنز طبيعي لا يُقدَّر بثمن

المصدر: <https://misryoum.com> مصر اليوم

في زمنٍ تزداد فيه الحاجة إلى الأغذية الطبيعية الغنية بالعناصر الغذائية، يبرز العسل الأسود كأحد أهم المنتجات الصحية العديدة. فوائد العسل الأسود التي كانت وما زالت جزءاً من النظام الغذائي التقليدي في مصر والعالم العربي وذلك بسبب ويرصد مصر اليوم التفاصيل الكاملة في التقرير التالي:

ويُستخرج العسل الأسود من بقايا قصب السكر بعد استخلاص السكر الأبيض، لكنه يحتفظ بتركيز عالٍ من المعادن والفيتامينات، ما يجعله مصدراً طبيعياً غنياً بالفوائد.



من أبرز الموضوعات التي تلقى اهتماماً متزايداً بين الباحثين في مجالات التغذية والصحة العامة، فوائد العسل الأسود وتعد خاصة في ظل البحث المستمر عن بدائل غذائية طبيعية لدعم المناعة وتحسين الصحة العامة.

د. إبراهيم جودة: ملعقة يوميًا من العسل الأسود تصنع فارقاً كبيراً

أكد الدكتور إبراهيم جودة، استشاري التغذية والسمنة والنحافة بكلية طب قصر العيني، أن العسل الأسود ليس مجرد مادة غذائية حلوة الطعم، بل «غذاء ودواء» حقيقي يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من الأمراض.

تبدأ من قدرته على تقوية الجهاز المناعي بفضل احتوائه على مضادات أكسدة. فوائد العسل الأسود وأوضح جودة أن طبيعية، وتصل إلى الوقاية من أمراض العصر مثل الأنيميا، والسرطان، وارتفاع الكوليسترول.

الفوائد الغذائية للعسل الأسود

العسل الأسود يتميز بتركيبه الغذائية فريدة، حيث يحتوي على:

، مما يجعله علاجاً فعالاً لحالات الأنيميا وفقر الدم.نسبة عالية من الحديد

الضروريان لصحة العظام والأسنان.الكالسيوم والمغنيسيوم

الذي يساهم في تنظيم ضغط الدم.البوتاسيوم

، التي تحارب الجذور الحرة وتقلل خطر الإصابة بالسرطان.مضادات الأكسدة الطبيعية

، خصوصاً في تعزيز صحة الجسم والوقاية من الأمراض.فوائد العسل الأسودتُعد هذه التركيبة السبب الرئيسي وراء تعدد المزايا.



أهم فوائد العسل الأسود الصحية

تتضمن ما يلي:فوائد العسل الأسودأوضح د. جودة أن قائمة

: بفضل مضادات الأكسدة القوية الموجودة فيه، يساعد العسل الأسود على حماية الجسم من العدوى وتعزيز المناعة الفيروسية، خاصة في فترات تقلبات الطقس.

: نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من الحديد، يُعد العسل الأسود غذاء مثالياً لمن يعانون من نقص الحديدعلاج فعال للأنيميا أو ضعف في الدم.

: يقلل العسل الأسود من مستويات الكوليسترول الضار في الدم، ويساهم في الحفاظ على توازن ضغطدعم صحة القلب الدم.

: يساعد في تقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان بفضل محتواه العالي من مضادات الأكسدة. الوقاية من السرطان

: يعمل كهلين طبيعياً، ويساعد في علاج الإمساك وتحسين حركة الأمعاء. تحسين صحة الجهاز الهضمي

كيف و متى يُنصح بتناول العسل الأسود؟

يوميًا على الريق، سواء للبالغين أو الأطفال، لتحقيق أقصى فائدة صغيرة من العسل الأسود ينصح استشاري التغذية بتناول ، حيث يساعد ذلك في: فوائد العسل الأسود استفادة من

تنشيط الدورة الدموية.

بدء اليوم بطاقة وحيوية.

تقليل التهابات الجسم.

تحسين امتصاص المعادن والفيتامينات من الطعام.

فوائد العسل الأسود في أنظمة التغذية الحديثة

أصبح العسل الأسود اليوم مكونًا شائعًا في الأنظمة الغذائية النباتية، والكيو دايت (بكميات محسوبة)، ويستخدم كبديل طبيعي للسكر الصناعي في تحلية المشروبات والحلويات، مما يزيد من قيمته في السوق الغذائية والصحية.

يسهم في تقليل الاعتماد على المكملات الصناعية، فوائد العسل الأسود يري خبراء التغذية أن تعزيز وعي الناس بـ واستبدالها بمصادر طبيعية أكثر أمانًا وفعالية.