



ورد ذكر العسل في الكتب السماوية، ففي القرآن الكريم قال تعالى: (فيه شفاء للناس) صدق الله العظيم.

عرف الانسان العسل منذ أقدم الأزمنة، ولقد ظل هذا الشراب الذي يصنعه النحل من رحيق الأزهار الآفا من السنين هو المادة الطبيعية الحلوة التي تعطي النشاط وتهب القوة والحيوية، إلى أن جاء عصرنا هذا الذي تغير فيه كل شيء، وطال هذا التغير العسل. فصنع الانسان أنواعا من السكر لاستعمالها بدلا من العسل، وبعد ذلك بدأت أمراض الجهاز الهضمي والدم.

إن سكر القصب الذي تستعمله هو سكر ثنائي لا يستفيد منه الجسم الا بعد تحويله إلى سكر أحادي، وهذا يحتاج إلى عملية هضم في الأمعاء، أما عسل النحل فلا يحتاج إلى هضم لأنه تحول في كيس العسل الموجود في جسم النحلة وبتأثير إفرازات غددها اللعابية إلى سكر أحادي، فتكون النحلة قد وفرت علينا عملية هضم العسل، من هنا فإننا ننصح بالابتعاد عن السكريات الصناعية واستعمال العسل كأفضل البدائل.

ان هذه السكريات ثنائية معقدة تجهد الجهاز الهضمي حتى تتأكسد وتتحول إلى سكريات أحادية، ويقوم البنكرياس بإفراز انزيمات خاصة لتحويل السكريات الصناعية إلى نشا حيواني - جليكوجين - يمكن للجسم أن يستفيد منه عند الحاجة، فإذا زادت كمية ما يتناوله الإنسان من السكر الصناعي يسبب ذلك اجهادا للبنكرياس وهذا يؤدي الى الاصابة بالبول السكري؛ مما يؤثر بدوره على الكلى والدورة الدموية، وان الباقي من السكر دون أن يهضم يبقى كمادة سامة ينتج عنها الشعور بالتعب.

من هنا كانت اهمية العسل في التغذية، والحلاوة الموجودة في العسل ضعفي الحلاوة الموجودة في السكر العادي؛ وهي ناتجة عن سكر الفركتوز (الفواكه) او عن سكر السكروز (سكر القصب). ونستطيع ان نجمل تفوق العسل على سكر القصب العادي للأسباب التالية:

1. لا يسبب العسل اضطرابات أغشية القناة الهضمية الرقيقة.
2. يصل تأثير العسل إلى أعضاء الجسم فور تناوله بسهولة ويسر.
3. لا يضر الكلى ولا يسبب تلف أنسجتها.
4. ليس للعسل تأثير معاكس على الجهاز العصبي.
5. له تاثير طبيعي كامن ويجعل عملية الاخراج سهلة.

2022

العسل كغذاء كامل



-العسل غذاء ليس له فضلات وغذاء جاهز لأنه يحتوي على سكر الفواكه والعنب (الفركتوز والجلوكوز) وكلاهما جاهز للامتصاص والاستعمال في تغذية خلايا الجسم بمجرد ابتلاعه.

-العسل غذاء مثالي للضعفاء والمرضى.

-العسل غذاء يريح الكليتين والكبد.

-العسل يحتفظ بقيمته الغذائية لذلك تم عرض ممارسات غذائية صحيحة أصبحت نهج يومي على طلبة المدارس مثل:

1-كأس حليب طازج ساخن مضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل مرتين يوميا مع قطعتي خبز جاف مدهونتين بالزبدة.

2-كأس ماء فاتر وملعقة كبيرة من العسل.

لقد أصبح العسل يستخدم في أرقى المستشفيات العالمية وبالأطنان (كغذاء، وكمادة مرممة للأنسجة التالفة وكمقوي عصبي).



مجلس النحل الفلسطيني



وزارة الزراعة الفلسطينية



اشراف وتصميم
دائرة الإعلام الزراعي
م. أحمد الأسمر

اعداد
دائرة النحل
م. فادي فقهاء