خواص شگفت انگیز عسل سیاه برای سلامتی

عسل سیاه حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی بوده و از بدن در برابر سرطان، حملات قلبی، سکته‌های مغزی و سایر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز، به نقل از الکوثر، عسل سیاه حاوی درصد بالایی از مواد مغذی مانند آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر ونیز انواع کربوهیدرات ها، ویتامین‌ها و درصد کمی چربی است؛ بنابراین فواید زیادی برای سلامتی دارد.

عسل سیاه در بین عموم مردم معمولا به عسل هایی گفته می شود که نسبت به دیگر نوع های آن رنگ نسبتا تیره تری دارد. البته منظور این نیست که عسل مورد نظر کاملا سیاه رنگ است بلکه نسبت به دیگر انواع آن رنگ تیره تری دارد.

فواید عسل سیاه

۱- روند بهبودی را تسریع می‌کند

عسل سیاه چه در زخم‌های جزئی و چه حتی در بسیاری از جراحی‌ها در تسریع روند بهبودی مؤثر است؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین "C" است، بنابراین خوب است روزانه و به طور منظم از آن بخورید تا

بیشترین فواید را کسب کنید.

۲- حاوی درصد بالایی آنتی اکسیدان است

به دلیل خاصیت ضد ویروسی و باکتریولوژیکی و همچنین محتوای آنتی اکسیدانی بالا، در کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد بسیار مفید است؛ بنابراین از خطر سرطان جلوگیری می‌کند و علائم پیری را کاهش می‌دهد.

۳- ایمنی بدن را تقویت می‌کند

عسل سیاه در تقویت ایمنی بدن چه برای کودکان، نوزادان و یا حتی افراد مسن موثر است و از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

۴- برای بیماران دیابتی مفید است

عسل سیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان و توانایی کاهش قند خون در حد طبیعی، برای بیماران دیابتی مفید است.

۵- استقامت شما را افزایش می‌دهد

خوردن عسل سیاه از تنبلی و کمبود تمرکز در محل کار محافظت می‌کند و فعالیت، تناسب اندام و نشاط شما را افزایش می‌دهد؛ بنابراین در صورتی که احساس کمبود انرژی کردید، به جای خوردن غذاها، نوشیدنی‌های انرژی زا و سایر مکمل‌های موجود در بازا، عسل سیاه بخورید.

از آنجایی که عسل سیاه حاولی میزان بالایی ویتامین B۶ است، باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می‌شود که سلول‌های مغزی مرتبط با خلق و خو، میل جنسی، اشتها، خواب، حافظه و یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برعکس، عدم تولید مجدد ممکن است منجر به افسردگی، رفتار اجباری، اضطراب، وحشت و عصبانیت شود.

همچنین این ماده مغذی حاوی مقداری زیادی منیزیوم است که کمبود این عنصر در بدن، می‌تواند باعث اضطراب، بی علاقگی، افسردگی، سردرد، عدم امنیت، تحریک پذیری، بی خوابی و تنش شود.

۶- عوارض اسید اوریک را کاهش می‌دهد

اسید اوریک بیماری است که در اثر تجمع چربی در بین مفاصل ایجاد می‌شود که منجر به درد، مشکل در حرکت و ناراحتی می‌شود؛ بنابراین روزانه عسل سیاه را به طور مرتب بنوشید تا درد را تسکین داده و زمان بیماری را کاهش دهد.

۷- سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد

خوردن عسل سیاه به طور منظم از خطرات کلسترول خون که باعث بسیاری از بیماری‌ها از جمله حملات قلبی، سکته‌های مغزی، فشار خون بالا یا حتی سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند.

۸- زخم معده را درمان کنید

استفاده از داروهای حاوی مواد شیمیایی ممکن است برای شما مشکلات گوارشی به وجود آورد. خوردن منظم عسل سیاه به اشکال مختلف درد معده را تسکین داده و قدرت معده را افزایش و علائم بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد.

۹- برای سلامتی کبد مفید است

عسل سیاه به کبد کمک می‌کند تا به راحتی و به طور طبیعی از سموم جمع شده در بدن رهایی یابد و در نتیجه سلامت و ایمنی بدن و تصفیه مداوم آن حفظ شود.

۱۰- اسیدهای معده را خنثی می‌کند

خوردن روزانه عسل سیاه به طور منظم به جلوگیری از خطر ابتلا به GERD به دلیل مصرف بیش از حد قهوه و غذاهایی که اسیدهای زیادی

دارند، کمک می‌کند.

۱۱- از خطر کم خونی محافظت می‌کند

عسل سیاه یکی از بزرگترین منابع آهن است که کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از تولید تعداد کافی سلول گلبول قرمز مورد نیاز برای انتقال اکسیژن به تمام نقاط بدن، خستگی، رنگ پریدگی پوست، شکاف لب، ریزش مو، شکنندگی ناخن ها، اضطراب، ریزش مو و سرگیجه می‌شود.

عسل سیاه از آنجا که حاوی آهن است، غذای بسیار مفیدی برای خانم‌ها در دوران قاعدگی است؛ زیرا باعث کاهش انقباضات رحمی و تأمین اجزای آهن در بدن و جبران کننده از دست دادن آن می‌شود. همچنین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، بدن را به نشاط و فعالیت می‌رساند و از بیماری‌های استخوانی که بعد از یائسگی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد جلوگیری می‌کند؛ زیرا حاوی درصد بالایی از کلسیم است.

۱۲- عسل سیاه حاوی درصد بالایی از کلسیم است

بنابراین باعث تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و دارای خواص ضد التهابی است که به درمان آرتروز و روماتیسم کمک می‌کند.

۱۳- عسل سیاه حاوی درصد زیادی پتاسیم است

این خوراکی باعث تقویت عضله قلب و جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۱۴- عسل سیاه حاوی ویتامین B۶ و اسید پانتوتنیک است

بنابراین در درمان سردرد و کاهش احساس خستگی موثر است. همچنین حاوی عنصری از منیزیم است که به تحریک سیستم عصبی و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

۱۵- عسل سیاه به خلاص شدن از مشکلات گوارشی کمک می‌کند

از این شهد به عنوان ملین استفاده می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا فضولات را از بین ببرد و یبوست را درمان کند.

۱۶- تقویت کننده مو

عسل سیاه به تقویت مو، افزایش تراکم آن و افزایش طول آن کمک می‌کند. همچنین برای جلوگیری از طاسی و سفیدی زودرس و درمان ریزش مو مفید است.

۱۷- برخی از بیماری‌های پوستی مانند بثورات را درمان می‌کند.

۱۸- از کمبود پتاسیم مورد نیاز سلول‌ها در بدن جلوگیری می‌کند.

۱۹- حاوی اسید لاکتیک است که به درمان آکنه کمک می‌کند.

۲۰- در کاهش فشار خون مؤثر بوده و در زمستان منبع انرژی است.

۲۱- عسل سیاه حاوی مواد مغذی مهم و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی است که بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند و فواید زیادی برای آن فراهم می‌کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت