



العسل الأسود

دبس السكر أو العسل الأسود هو سائل بُني اللون ولزج نوعاً ما، ينتج عن عملية عصر و تكرير قصب السكر، يدخل في صناعات كثيرة أهمها الكحول والجليسرين، وكان يُستعمل في الصناعات المصرية القديمة، كما ويُعتبر من الأغذية الغنية بالمكونات المفيدة والمهمة لجسم الإنسان ولكافة الأعمار.

فوائد عسل أسود جلوي

- يُقوي العظام؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم، ويحتوي على مضادات للالتهابات، كالتهاب المفاصل.
- يُقوي جهاز المناعة ويقي من مرض السرطان. يقوى الأوعية الدموية والقلب. يحتوي على مواد مضادة للأكسدة، والتي لها تأثير في تقليل السمنة وزيادة عملية حرق الدهون.
- يؤدي إلى تنظيم مستوى السكر في الدم؛ نتيجةً لاحتوائه على نسبة عالية من الكروم، لذا فهو مناسب لمرضى السكري، ولكن بكميات قليلة.
- يُخفف من ألم الصداع؛ لاحتوائه على فيتامين ب ٦، وحمض البانتوثينيك. يحفظ التوازن الحمضي والقاعدي لخلايا الجسم.
- يُقوي العظام والقلب. يقلل من ظهور حب الشباب لاحتوائه على حمض اللاكتيك. يُنشط الجهاز العصبي، ويساعد على استرخاء الأوعية الدموية لأنه يحتوي على المغنيسيوم.
- يمد المرأة بالحديد اللازم لتعويض ما فقد في فترة الحيض. يُغذي الشعر، ويزيد كثافته ونعومته.
- ينصح به للمرأة الحامل لاحتوائه على الفيتامينات والبروتينات، وذلك بتناول ملعقتين يومياً. يمنع تناوله باستمرار من الإصابة بالعشى الليلي، كما ويُقوي من حدة البصر.
- يُفتت العسل الأسود الحصوات الحويصلية المرارية، ويعالج التهاباتها. يعالج خلل غدة الثدي، والغدة العرقية.

فوائد عسل أسود جلوي للأطفال

- يُعالج الأنيميا عند الأطفال؛ بحيث يكون ضمن النظام الغذاء العلاجي للأنيميا. يُعالج نقص الحديد؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.
- ملعقتان من العسل الأسود تحتويان على نسبة عالية من الكالسيوم تُساوي ما نسبته في كوب من الحليب. يُقوي الأسنان لغناه بالكالسيوم. يحتوي على الكثير من السرعات الحرارية؛ فعلى سبيل المثال للتخفيف من الطاقة المفقودة نتيجة كثرة الحركة لدى الأطفال تُنصح الأم بإعطاء طفلها ملعقة من العسل الأسود يومياً لتعويض ما فقده من طاقة.
- يُقي من أمراض سوء التغذية خاصة عند الأطفال.

نصائح عامة حول كيفية استعمال عسل أسود جلوي

استبدال العسل الأسود بالسُكَّر العادي لتحلية الحليب أو الشاي وتقديمه للطفل.

تصنيع بعض الحلويات التي يدخل فيها العسل الأسود، وخاصةً للأطفال الذين يُحبون الحلوى.

إضافة بعضٍ منه مع البقوليات المُحمصة كالعدس والفاول، وإعطائه للطفل.

إضافته مع طحينية السمسم كوجبة إفطار صحية للطفل. الحصول على قيمة غذائية كبيرة للعسل الأسود بخلطه مع بعض عصير الليمون.