

ما حقيقة خطورة العسل الأسود على الصحة؟



السبت 14 أبريل 2018 11:04 م

لا تخلو مائدة الإفطار أو العشاء فى أى بيت مصرى من طبق العسل الأسود الشهى مع الطحينة أو القشدة، ولكن مؤخراً أصيب البعض بالقلق إزاء تداول معلومات على مواقع التواصل الاجتماعى تحذر من العسل الأسود، وتقول إنه منتج ثانوى لعملية استخراج السكر من القصب، ويشبه القار من شدة تعرضه للحرارة داخل الأفران ولا يستخدم فى أى دولة من العالم كغذاء إلا فى مصر، وأنه ثبت بتحليل العسل الأسود فى الصفائح احتوائه على بكتيريا وميكروبات وخمائر تجعله لا يصلح للاستهلاك الآدمى

كما حذر صاحب المعلومات المزعومة، أن اللون الأسود للعسل ناتج عن حرق السكر فى الهواء وليس لاحتوائه على الحديد، وأنه لا يجب أن يكون غذاءً يوميًا للأطفال لأنه يسبب السمّة وتسوس الأسنان واحتمالية تلوث العسل بالخمائر والفطريات

وتقول الدكتورة ليندا جاد الحق، استشارى التغذية العلاجية، إن هذه المعلومات المتداولة عارية تمامًا عن الصحة وتوضح: العسل الأسود مفيد جدًا وغنى بالحديد، كما يتميز بأن سرعته الحرارية أقل من العسل الأبيض لدرجة تصل إلى النصف، مما ينفى تمامًا تسببه فى السمّة

وتضيف: فقط الأطفال الأقل من عام لا يفضل أن يتناولوا العسل الأسود ولا الأبيض خوفًا من أن يكون تالفًا فيصيبهم بالبيوتولزم

ورداً على أن العسل الأسود لا يتم تناوله إلا فى مصر تقول: الدول العربية كلها تتناول العسل الأسود أما الدول الغربية فلا تتناوله لاختلاف ثقافة الطعام لا أكثر، فمثلما يحبون هم الشوفان نحب نحن "البليلة".

وتقول الدكتورة هدير زاهر أخصائية التغذية العلاجية إن العسل الأسود مفيد جدًا مع فيتامين C فى علاج الأنيميا ودائمًا ما نصفه لمن يعانون منها وبالعكس له فوائد كثيرة، وليس صحيحًا أن لونه نتيجة حرق السكر فهو يستخرج من القصب والتمر والخروب لذلك قيمته الغذائية تكون مرتفعة للغاية