

ما حقيقة خطورة العسل الأسود على الصحة؟



السبت 14 أبريل 2018 م

لا تخلو مائدة الإفطار أو العشاء في أي بيت مصري من طبق العسل الأسود الشهي مع الطحينة أو القشدة، ولكن مؤخراً أصيب البعض بالقلق إزاء تداول معلومات على موقع التواصل الاجتماعي تحدّر من العسل الأسود، وتقول إنه منتج ثانوي لعملية استخراج السكر من القصب، ويشبه القار من شدة تعرّضه للحرارة داخل الأفران ولا يستخدم في أي دولة من العالم كغذاء إلا في مصر، وأنه ثبت بتحليل العسل الأسود في الصفائح احتوائه على بكتيريا وميکروبات وخمائر تجعله لا يصلح للاستهلاك الآدمي

كما حذر صاحب المعلومات المزعومة، أن اللون الأسود للعسل ناتج عن حرق السكر في الهواء وليس لاحتوائه على الحديد، وأنه لا يجب أن يكون غذاء يومياً للأطفال لأنه يسبب السمنة وتسوس الأسنان واجتماعية تلوث العسل بالخمائر والفطريات

وتقول الدكتورةليندا جاد الحق، استشاري التغذية العلاجية، إن هذه المعلومات المتداولة عارية تماماً عن الصحة وتوضح: العسل الأسود مفید جداً وغنى بالحديد، كما يتميز بأن سعراته الحرارية أقل من العسل الأبيض لدرجة تصل إلى النصف، مما ينفي تماماً تسببه في السمنة

وتضيف: فقط الأطفال الأقل من عام لا يفضل أن يتناولوا العسل الأسود ولا الأبيض خوفاً من أن يكون تالماً فيصيبهم بالبيوتولزم ورداً على أن العسل الأسود لا يتم تناوله إلا في مصر تقول: الدول العربية كلها تتناول العسل الأسود أنها الدول الغريبة فلا تتناوله لاختلاف ثقافة الطعام لا أكثر، فمثلاً يجبن هم الشوفان نحب نحن "البليلة".

وتقول الدكتورة هدير زاهر أخصائية التغذية العلاجية إن العسل الأسود مفید جداً مع فيتامين C في علاج الأنفيميا ودائماً ما نصفه لمن يعاني منها وبالعكس له فوائد كثيرة، وليس صحيحاً أن لونه نتيجة حرق السكر فهو يستخرج من القصب والتمر والذروب لذلك قيمته الغذائية تكون مرتفعة للغاية