

خواص شانه عسل

■ شانه عسل محصولی طبیعی است که توسط زنبورهای عسل برای ذخیره عسل و گرده گل یا نگهداری لاروهای خود ساخته می شود. انسان هزاران سال است که از زنبورهای عسل نگهداری و عسل آن ها را مصرف می کند.

به عنوان نمونه، مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که عصاره زایموم زرد عسل ممکن است برای رابو قارچ‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا در جمله استافیلوکوکوس اورئوس، سالمونلا، اندکوتریکوم، کولای محافظت کند. عسل نیز به دلیل خواص ضد میکروبی شناخته شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ممکن است به محافظت از روده انسان در برابر انگل روده ژاپاریدیا لامپلیا کمک کند. با این وجود، به مطالعات بیشتر با حضور سوره‌های انسانی برای اثبات اثرات نیاز است.

ممکن است سرفه کودکان را
باهش دهد

شانه عسل همچنین ممکن است
به کاهش سرفه در کودکان کمک کند.

شانه عسل ممکن است جایگزین خوبی
برای شکر برای افراد مبتلابه دیابت باشد.
این تا حدی به این دلیل است که عسل
بسیار شیرین تر از شکر است. از این رو،
به مقادیر کمتری از آن برای رسیدن به
همان سطح شیرینی نیاز است. افزون
بر این، به نظر می رسد عسل
سطح قند خون را کمتر از شکر
تصفیه شده افزایش می دهد.

کودکان مستعد ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی هستند که می تواند موجب سرفه شود. پژوهش ما نشان می دهد که غسل ممکن است به سرکوب این سرفه کمک کند.

در یک مطالعه، خوردن حتی به اندازه نصف قاشق چایخوری (۲.۵ میلی لیتر) عسل گندم سیاه ۳۰ دقیقه پیش از خواب، در کاهش ناراحتی اشی از سرفه کودکان موثرتر از شربت

و باین وجود غسل همچنان مطح
 و از افراش می دهد. و این رو
 مبتلا به دیابت فزاید را برایش از
 د مصرف کنند. و نوبت از این الکل
 موجود در موم زنبور غسل ممکن
 به هاشم مقاومت به انسولین.
 نتیجه که موجب افراش سطح
 می شود، کمک کنند. مطالعه ای
 که در افراد مبتلا به بیماری
 غیر الکی - شریاطی که
 در بری در یک شما نتایج می کند
 بلب با مقاومت به انسولین همراه
 و نشان داد که عصاره های الکل
 زنبور عسل سطح انسولین را تا
 کاهش می دهد. این کاهش

اگر چه این نتایج امیدوار کننده به نظر می رسند، اما مشخص نیست که برای دستیابی به فواید مشابه باید چقدر شانه عسل مصرف کنید. از این رو، پیش از نتیجه گیری قوی به مطالعات بیشتر با حضور سوژه های انسانی نیاز است.

نحوه مصرف

شانه عسل رامی توان به روش های مختلفی مصرف کرد. در شرایطی که می توانید آن را همانطور که هست بخورید، همراه با نان گرم یا نان تست انگلیسی نیز عالی می شود. شانه عسل همچنین می تواند به عنوان شیرین کننده در دسرهای خانگی یا روی پنکیک، جو دوسر یا ماست استفاده

شود. برخی از افراد ممکن است از یک تکه شانه عسل روی سالا یا مهره یا میوه، گوشه شل یافد فروری شده یا پنبه را یا کهنه لذت بیهی در هنگام انتخاب شانه عسل به خاطر داشته باشند که هر چه عسل تیره تر باشد، ترکیبات مفید آن مانند اتی اکسیدان هاغنی تر است. شانه عسل می تواند برای مدت طولانی در دمای اتاق نگهداری شود. هر چه بیشتر آن را نگه دارید، احتمالاً تبلور آن بیشتر می شود اما شکل احتمالی همانان قابل خوردن است.

خطرات احتمالی

ششانه عسل به طور معمول برای خوردن به نظر گرفته می شود. با این وجود، از آنجایی که حاوی عسل است، در معرض خطر آلودگی با هاگ های کلستریدیوم بوتولینوم قرار دارد. اینها به ویژه برای زنان باردار و کودکان زیر ۱۲ ماه خطر کزاز هستند. در برخی موارد، خوردن مقادیر زیاد ششانه عسل ممکن است باعث انسداد معده شود. برای به حداقل رساندن خطر این اتفاق، بهتر است از خوردن مقادیر زیاد ششانه عسل در روز کمی زیاد کنید - به سادگی سیلول های پرمی زربون بریزید.

افزون بر این، افرادی که به زهر زنبور عسل یا گرده گل حساسیت دارند نیز عسل یا خوردن شانه شانه باعث مینایط کنند، زیرا امکان است باعث واکنش آلرژیک شود. همچنین توجه به این نکته مهم است که با وجود بسیاری از فواید بالقوه، شانه شانه همچنان قند بسیار بالایی دارد - از این رو بهتر است اعتدال در مصرف آن رعایت شود. شانه شانه یک محصول طبیعی زنبور عسل است که از سلول های مومی شده ضلعی حاوی عسل تشکیل شده است. عسل و شانه آن خوراکی هستند و فواید سلامتی متعددی مانند مبارزه با عفونت ها و بهبود سلامت قلب دارند. شانه شانه همچنین ممکن است عملکرد کبد را تقویت کند و به عنوان یک جایگزین شکر برای افراد مبتلا به دیابت عمل کند.

با این وجود، شانه عسل همپنان سرشار از قند است، از این رو، باید به میزان متعادل مصرف شود. پیش از مصرف شانه عسل از طبیعی بودن آن اطمینان حاصل کنید. اگر بیماری خاصی دارید یا مبتلا به حساسیت هستید پیش از مصرف با پزشک متخصص مشورت کنید. زنان باردار و کودکان زیر ۱۲ ماه نیز از مصرف شانه عسل خودداری کنند.

آیا ارزش غذایی سبزیجات با منجمد کردن، کاهش می‌یابد؟

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان تغذیه می گویند سبزیجات تازه اگر در دسترس نباشند، مطمئناً بهترین گزینه برای مصرف روزمره هستند.

باربارا ایتزمل «متخصص تغذیه در این باره می گوید همچنین اگر سبزیجات، مواد معدنی خود را با پختن بیش از حد یا ماندن طولانی مدت در یخچال از دست ندهند نیز برای مصرف توصیه می شوند.

در عین حال انواع منجمد و کنسرو شده سبزیجات در اوج رسیدگی بودن، چیده می‌شوند و به طور کلی بلافاصله فرآوری می‌شوند که این شیوه به حفظ مواد مغذی آنها کمک می‌کند. به علاوه، دستورالعمل‌های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای امریکایی‌ها مردم را تشویق می‌کند از سبزیجات مختلف از جمله «تازه»، منجمد و کنسرو شده» استفاده کنند.

در حالی که سبزیجات منجمد و کنسرو شده هر دو جای خود را دارند، ممکن است در مواقع اضطراری زمانی که غذای یخچالی و تازه در دسترس نیست، نجات بخش باشند.

سديم چطور؟

با توجه به داده‌های اتحادیه‌ی غذایی کنسرو شده (meatline.org)، نامک اسیدهای آمینه نگهداری مواد غذایی است. استفاده نمی‌شود بلکه این کار با گرمی و سریش انجام می‌گیرد. این حال اشکالی ندارد که در صورت تهیه دنبال نسخه‌های کم سدیم باشید. لوبیا و سایر سبزیجات کنسرو شده را می‌توان آبکش کرد و شست تا از سر ۴۰ درصد یا بیشتر سدیم افزوده خلاص شوید. جالب توجه است که طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، منابع اصلی سدیم موجود در غذای ما در پیاز، گوشت پخته شده، نان، برگر و ساندویچ است.

در مورد مواد مغذی و سایر مواد مفید چطور؟

برخی از آنها مانند لیپوپن (نگهدارنده فرم مفید در گوجه فرنگی) و ناکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود) در سبزیجات کنسرو شده با حرارت افزایش می یابد.

ویتامین C داستان دیگری دارد. این ویتامین کمترین پایداری را در بین تمام ویتامین ها دارد و به راحتی بر اثر گرما و قرار گرفتن در معرض هوا از بین می رود. با این حال، طبق بررسی سال ۲۰۲۱ در مجله «آنتی اکسیدان ها، فناوری های جدید» اکنون می توانست محتوای ویتامین C را در بسیاری از غذاهای کنسرو شده حفظ کنند.

به گفته متخصصان، حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری نشده را افزایش دهید. این کار می تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم مرغ های هم زده، تفت دادن کلم بروکلی به عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می شود بین وعده های غذایی احساس سیری کنید.










خانه شتاب‌دهنده کسب و کار بانوان
 Women's Business Accelerator House

طراحی مدل کسب و کار

رایگان ~~۱,۴۰۰,۰۰۰~~

تخفیف به مناسبت افتتاحیه

Mahnoora Business School
www.mahnoora.com



مجمع فنی تهران

اعطای دو مدرک معتبر
 مجتمع فنی تهران نمایندگی کیش
 مدرسه تخصصی کسب و کار مهنورا





TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز

☎ 021-8586 🌐 www.ttgroup.ir @Toptours_Group 📷 [ttgroup.ir](https://www.instagram.com/ttgroup.ir)


 شعبه ۱: نوبنیاد ۳، مرکز فرید آرین، طبقه اول
 شعبه ۲: صدف، مرکز فرید بساک، طبقه همکف
 ۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹ ۰۷۶ ۴۴۴۵۴۹۶۳

Hany_tahrir
 @Hany_tahrir

هانی تحریر

جایزه بزرگ!!!