خبيرة تكشف حقيقة صادمة عن فوائد الشاي بالعسل

تشير الدكتورة نوريا ديانوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي خبيرة التغذية في ردها على سؤال عن فائدة الشاي بالعسل، إلى أنها تكاد تكون معدومة، على الرغم من استخدامه سابقا في الطب الشعبي.

ووفقا للخبيرة، العسل يحتوي بالطبع على مواد نشطة بيولوجيا، لكنها بنسب ضئيلة، ويصبح تأثيره الفعلي محدودا إلا عند استخدامه مع الأعشاب، بينما يظل تأثير الدواء الوهمي هو العامل الأبرز.

وتؤكد أن العسل منتج غني بالسعرات الحرارية وغالي الثمن، ويشبه السكر إلى حد كبير، لذلك لا جدوى من البحث عن فوائد علاجية خاصة فيه. عند إضافته إلى الشاي الساخن أو المعجنات، يظل تأثيره مقتصرا على الطعم والرائحة فقط، دون أي خصائص علاجية فعلية.

كما يمكن أن يسبب العسل الحساسية وبعض المشكلات الصحية الأخرى، لذا من الأفضل استشارة الطبيب قبل استخدامه. وتوضح الخبيرة أن الفوائد المنسوبة للعسل مبالغ فيها بشكل كبير، مشيرة إلى أن محتواه من غذاء ملكات النحل والعكبر وغيرها من المواد المفيدة منخفض جدًا. كما تحذر من خطر العسل

المزيف، وتؤكد أن استبدال السكر بالعسل لا يحقق أي فائدة حقيقية سوى زيادة التكلفة.

ومن جانبها، تشير الدكتورة ماريات موخينا إلى أن الكمية اليومية الموصى بها من العسل للبالغين هي ملعقة طعام واحدة فقط، وهي تمثل الحد المسموح به من الكربوهيدرات. وتوصي بتناوله مع المكسرات أو الدهون أو الجبن للحصول على أفضل تأثير صحي. كما تؤكد على ضرورة تناوله باردا، إذ أن تسخينه يؤدي إلى فقدان الفيتامينات ومضادات الأكسدة، وقد يتكوّن مركب الأكريلاميد المسرطن.

ومن جانبها، تحذر خبيرة التغذية يلينا سولوماتينا من أن الإفراط في تناول العسل قد يزيد خطر الإصابة بداء السكري وأمراض القلب. وتشير إلى أن محتوى السكر في العسل لا يختلف عن شراب السكر، ما يجعله خطرا على الأشخاص المصابين بمقاومة الأنسولين أو السكري أو السمنة.