

## توصیه های اسلامی در خصوص عسل و مقایسه آن با دستاوردهای جدید تغذیه

عبدالله اسدی<sup>۱</sup>، علی نعمتی<sup>۱</sup>، محمد مازنی<sup>۱</sup>

عسل از نخستین و قدیمی ترین شیرین کننده هاست و در طول تاریخ به عنوان یک غذای خوش طعم و شفا بخش مورد توجه قرار گرفته است. به طور کل حدود ۸۰ درصد عسل را قندها تشکیل می دهند که شامل ۴۰ درصد فروکتوز، ۳۵ درصد گلوکز و ۵ درصد ساکاروز و کمتر از یک درصد سایر قندهاست. مواد پروتئینی در عسل حدود یک درصد است. از دیگر ترکیبات عسل می توان به املاح معدنی ( کلسیم، پتاسیم، آهن و...)، ویتامین های گروه B و C، استرها و آنتی اکسیدان اشاره نمود. در قرآن کریم و احادیث به عسل به دیده درمان گر بیماریها نگاه می کنند. در قرآن کریم حضرت حق می فرماید «خوردن عسل برای مردم شفاء است» «فیه شفاءٌ لِلنَّاسِ»، واژه «شفاء» در قرآن، درباره ی خوردنیها به کار نرفته است، مگر برای عسل و نام یک سوره از قرآن، اختصاص به نحل (زنبور عسل) داده شده است، که این اهمیت و خاصیت درمانی عسل را می رساند. از آنجائی که اسلام بهترین و عالیترین ریشه های هر علم را برای بشر آورده است، در طب سنتی و گسترش آن نقش موثر و ارزندهای داشته است، بر آن شدیم تا با بررسی اهمیت عسل از دیدگاه قرآن و احادیث در توصیه های اسلام و میزان هم خوانی آن را با اصول روز آمد در علم تغذیه به سنجیم. علاوه بر اینکه عسل به عنوان شیرین کننده مغذی و طبیعی به شماره می رود، تحقیقات حاکی از این امر هستند که ترکیبات منحصر بفرد عسل، از آن یک ضد میکروب و آنتی اکسیدان قوی درست می کنند. با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن با تحقیقات در زمینه عسل مشخص گردید که همه این آموزه ها با توجه به اصول علمی، تدوین و ارائه شده است و با نتایج علمی مطابقت دارد.

کلمات کلیدی: عسل، اسلام، تغذیه

۱. اعضاء هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل