**العسل**

عسل النحل هو عبارة عن مادة دوائية وغذائية هامة تحتوي علي سكريات أغلبها أحادي وخمائر وأحماض أمينية وفيتامينات متنوعة ومعادن. يتم تصنيع العسل من رحيق الأزهار الذي تجمعه شغالات النحل من الأزهار المتنوعة والمنتشرة في حدود المرعي حول المنحل وبعد أن يتحول هذا الرحيق عبر عمليات الهضم الجزئي وتقليل الرطوبة إلي سائل سكري يخزن في العيون السداسية وتختم عليها بأغطية شمعية والغرض من تخزينه هو توفيره كطعام للخلية وللحضنة ولتحمل الشتاء , ويطلق عادة على العسل الذي ينتجه نحل يعيش طليقا في الطبيعة بالعسل البري، وتصنفه منظمة الفاو ضمن قائمة المنتجات الغابية غير الخشب.

وعندما لا تتوفر الأزهار في الحقول المجاورة للمنحل, فإن النحل يضطر إلى جمع عسل الندوة العسلية من المفرزات العسلية لبعض الحشرات التابعة لرتبة متجانسة الأجنحة مثل المن و الحشرات القشرية.

والعسل معروف لمعظم الناس كمادة غذائية مهمة لجسم الإنسان وصحته. كما أقر العلم الحديث المتوارث الحضاري حول كون عسل النحل مضاد حيوي طبيعي ومقوى لجسم الإنسان (يقوى جهاز المناعة الذي يتولى مقاومة جميع الأمراض التي تهاجمه) كما أن له خصائص مثبتة في علاج الحروق والجروح وكثير من الأمراض الأخرى.

**التركيبة الكيميائية**

يتركب العسل أساسا من فحم (كربون) وهيدروجين وأوكسجين (المكونات الأساسية للمواد العضوية). بالإضافة إلى أملاح أخرى بنسب متفاوتة يعرضها الجدول التالي: (الوحدة هي ملغ/كلغ)

**التاريخ**

كان إنسان العصر الحجري منذ 8 آلاف سنة يتناول في طعامه عسل النحل وكان يستخدمه كعلاج وهذا مانجده في الصور والمخطوطات والبرديات لقدماء المصريين والسومريين بالعراق وسوريا.وكان قدماء المصريين يستعملونه في التحنيط ليحافظ علي أنسجة المومياوات.وورد ذكره في القرآن وبقية الكتب المقدسة حتي الصينية والهندية.وكان يستعمل كعلاج للصلع ولمنع الحمل كلبوسات والألمان كانوا يستخدمونه لعلاج الجروح والحروق والناسور والتئامها مع زيت السمك وكانوا يستخدمونه كمرهم ملطف بإضافة صفار (مح) البيض له مع الدقيق.

العسل معجزة صحية منذ ملايين السنين ، ويجمع النحل الرحيق من الزهور، لإنتاج هذا المنتج الذي لديه صفات فريدة من نوعها. في مصر القديمة، كان يستخدم العسل ليس فقط كغذاء ولكن أيضا للعلاج والجمال. العسل هو الكنز الحقيقي للصحة. انه فريد من نوعه من حيث أنه يحتوي على ما يقرب تتبع جميع العناصر، وكذلك الكربوهيدرات والأحماض الأمينية والبروتينات والانزيمات والفيتامينات... في الطبيعة، وهذه المواد هي أيضا مفيدة. هناك العسل الكثير من السعرات الحرارية، ويوفر الطاقة، ويسهل الهضم ويقوي نغمة تماما. واحدة من الفوائد الرئيسية من العسل—خصائص له الشفاء هي فريدة من نوعها. شفاء قدرة العسل على نطاق واسع بحيث يمكن أن يطلق عليه علاج للجميع. العمل ضد البكتيريا، يعرض الجسم من المواد السامة، وينشط الدورة الدموية، ويزيد من الهيموغلوبين، ويقوي الجهاز المناعي. الجميع يعرف عن فوائد العسل معجزة الباردة. العسل هو جيد جدا بالنسبة للأطفال. لا تقدر بثمن وخصائصها من مستحضرات التجميل. العسل يحتوي على المئات من الأصناف. والعسل من رحيق مصنع واحد، وكذلك العسل من عدة ألوان. الخلافات توفير مجموعة متنوعة من العديد من أنواع مختلفة، لكل منها نكهته الخاصة، ورائحة، وهذا يتوقف على الأصل.

**المعلومات الغذائية**

تحتوي كل ملعقة كبيرة من العسل (21غ)، بحسب وزارة الزراعة الأمريكية على المعلومات الغذائية التالية :

* السعرات الحرارية: 64
* الدهون: 0
* الكاربوهيدرات: 17.30
* الألياف: 8
* البروتينات: 0.06
* الكولسترول: 6

**العسل اثناء الطهي**

من الاستخدامات الرئيسية للعسل في الطهي، والخبز، ودهنه على الخبز، وكإضافة إلى العديد من المشروبات مثل الشاي، كبديل للسكر في بعض المشروبات التجارية. وفقا لمجلس العسل القومي "العسل يتكون من مواد نقية التي لا تسمح لإضافة أي مادة أخرى... وهذا يشمل ، الماء أو غيرها من المحليات ولا يقتصر عليها وتعد صلصة العسل والخردل من النكهات الاكثر استخداما في عملية الشواء

أنواع العسل

نحلة تجمع الرحيق

يتنوع العسل حسب تنوع مصدر الرحيق سواء أكان من الزهور أَم الإفرازات النباتية أَم الأخرجة التي تتركها الحشرات. ويختلف تبعا لذلك لون العسل ورائحته وطعمه والقابلية للتبلور والكثافة والقلوية وحتى بعض مكوناته ولو بنسبٍ قليلة.وهناك عوامل أخرى أيضا تؤثر على صفات العسل مثل نوع التربة والعوامل الجوية.

عسل الزقوم: من اجود انواع العسل يتميز بمذاقه القوي و خصائصه العلاجية ويعد الدغموس وهو أحد انواع الزقوم افضلها على الاطلاق والتسمية هنا بالأمازيغية و يوجد في منطقة ايت با عمران جنوب مدينة اكاديرالمغربية وهومن اغلى انواع العسل بالمغرب

عسل السدر:وهو من أجود أنواع العسل على مستوى العالم ويتراوح سعر الكيلو جرام إلى 133 دولار ويتميز بلونه البني الداكن ورائحتة الزكية وطعمه اللذيذ والحار يستخلصه النحل من شجرة السدر [6]. ويوجد في اليمن عسل السدر خصوصاً في دوعن حضرموت ويعتبر من أغلى وأفضل أنواع العسل عالمياً ولكن لا يوجد شركات إنتاج وانما محلياً

عسل الحمضيات (الموالح): ويمتاز عسل الحمضيات بلونهِ الأبيض وكثافتهِ القليلة، وعسل البرتقال من هذه الطبقة ويتميز حسب الأبحاث الأخيرة بتصفيته للدم، وبكونه مهدئًا للأعصاب إذا أخذت ملعقة نصف ساعة قبل النوم خاصة للأطفال.

عسل القبار (الشفلح): من أجود أنواع العسل وأغلاها حيث أن القبار نبتة برية تتميز بصفات طبية كثيرة على رأسها ان القبار مقو جنسي وبالتالي كل هذه الخصائص الطبية تنتقل إلى رحيق النبتة وبالتالي تنقلها النحلة إلى العسل [7]. ينبّه وينشّط وظيفة الكبد والطحال ويحسّن الدورة الدموية ويفيد في علاج مرض تصلب الشرايين ويساعد على الهضم، وفي التخلص من نفخة البطن. ويليّن الأمعاء، ويدر البول والطمث. ويساعد في التخلص من مفرزات القصبات الرئوية. ويفيد في علاج بعض حالات فقر الدم. ويستخدم لعلاج الاستسقاء (تكوم السوائل في البطن) وداء النقرس، والتهاب المفاصل. وينفع في علاج الحساسية والاندفاعات الجلدية. ويسكِّن آلام الأسنان. ويساعد في التخلص من الرمال البولية. وتساعد البراعم الزهرية للقبار في الوقاية من مرض المياه البيضاء في العين، بسبب غناها ببعض المركبات الخاصة.

عسل الكينا: عسل الكينا ذو لون عنبري غامق ورائحة مميزة وطعم جيد، وهو يعد من الأعسال الراقية، واختصاصه الجهاز التنفسي كاملاً. يؤخذ في حالة البلغم والحساسية الصدرية ويعد صديقاً وفياً لمرضى الربو، والجهاز البولي ابتداء من الكلى، كما أنه مفيد جدًا في حالة الالتهابات والعفونات في الجسم.

**الخصائص**

العسل الطبيعي لا يتلف ولا يحتاج لحفظه بالثلاجة فقط يحتاج لحفظه بوعاء محكم الغلق ويخزن بحرارة الغرفة الأعتيادية.

بسبب أحتواء العسل الطبيعي على سكر الفواكه (الفركتوز)، فهو أحلى من سكر المائدة بنسبة 25%.

يتكون العسل عندما تخلط النحلة رحيق الأزهار بأنزيماتها.

لتكوين العسل بشكله المعروف تنقط النحلة رحيق الزهور المختلط مع الأنزيمات في فتحات القرص الشمعي وتجففه بالهواء الصادر عن حركة أجنحتها (بالتهوية).

يعتمد لون وطعم العسل على الزهور التي جمع النحل الرحيق منها.

لكي تجمع النحلة كيلو جرام واحد من العسل فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل 11 مرة قدر محيط الأرض حول خط الأستواء

**العسل في الإسلام**

ذكر العسل والنحل في القران الكريم حيث ذكر (العسل) في (سورة محمد آية 15)Ra bracket.png مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ في (سورة النحل آية 69)

وجاء في القرأن: Ra bracket.png وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ Aya-68.png ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ Aya-69.png La

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : "الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم ,أو شربة عسل ,أو كية بنار ,وأنا أنهى أمتي عن الكي ". (رواه البخارى في الصحيح)

وتفسيره حسب التفسير الميسر : وألْهَمَ ربك -أيها النبي- النحل بأن اجعلي ل بيوتًا في الجبال, وفي الشجر, وفيما يبني الناس من البيوت والسُّقُف. ثم كُلي مِن كل ثمرة تشتهينها, فاسلكي طرق ربك مذللة لك; لطلب الرزق في الجبال وخلال الشجر, وقد جعلها سهلة عليكِ, لا تضلي في العَوْد إليها وإن بَعُدَتْ. يخرج من بطون النحل عسل مختلف الألوان مِن بياض وصفرة وحمرة وغير ذلك, فيه شفاء للناس من الأمراض. إن فيما يصنعه النحل لَدلالة قوية على قدرة خالقها لقوم يتفكرون, فيعتبرون.

وقال - عليه الصلاة والسلام - : "عليكم بالشفائين: العسل والقرآن"

البلدان المنتجة للعسل

إنتاج العسل عام 2005

في عام 2005, الصين, الأرجنتين, تركيا والولايات المتحدة الأمريكية كانوا كبار المنتجين من العسل حسب منظمة الأغذية والزراعة.

من أكبر المنتجين للعسل تركيا (المركز الثالث عالميا) وأوكرانيا (المركز الخامس عالمياً) [12]. تعتبر المكسيك من أهم المنتجين للعسل الطبيعي حيث تنتج ما يعادل 10% من الإنتاج العالمي.

ويعتبر العسل أيضا من منتجات الجزيرة الفرنسية كورسيكا. العسل الكورسيكاني وحاصل على شهادة من قبل (Appellation d'origine contrôlée) [13]. أما العسل الهومولجي فأصله من شرق صربيا.