

الفصل الأول

أهمية الإنتاج الزراعي

قدم الإنتاج الزراعي بشطريه النباتي والحيواني عبر التاريخ، وإلى يومنا هذا المواد الغذائية التي اقتات بها الإنسان وغذى ماشيته وطيوره الداجنة. لذا فإنه جدير أن يلقى كل رعاية وعناية بهدف مضاعفته لسد الحاجة المتزايدة عليه. والقطر العربي السوري يتمتع بظروف مناسبة للنشاط الزراعي، فالسهول الخصبة الواسعة والوديان الخضراء وسفوح الجبال، والمناطق الجنوبية ذات المناخ شبه الاستوائي، وكذلك المناطق الغربية المعروفة بدفء مناخها وخصوبة تربتها وغزارة أمطارها، كل هذه الظروف جعلت البيئة في قطرنا الحبيب سخية لزراعة أنواع متعددة من المحاصيل والأشجار والخضار المنوعة... وكذلك لتربية حيوانات اللحم والحليب والطيور الداجنة...

الحبوب الغذائية

تضم الحبوب الغذائية بشكل رئيسي كل من الحبوب النجيلية والحبوب البقولية. وتعد الحبوب الغذائية النجيلية المتمثلة بالقمح والذرة الصفراء والأرز والشعير... أكثر الحبوب استهلاكاً في العالم. فمن دقيق القمح يُصنع الخبز ذلك الغذاء الأساسي لمعظم شعوب العالم، كما يصنع منه العديد من الأغذية المشابهة مثل الكعك والكيك والبسكويت والمعكرونة والشعيرية. ويُعد الرز في منطقة الشرق الأقصى هو الغذاء الرئيسي، كما أنه - أي الأرز - هو أحد الأغذية المهمة التي تتصدر موائدنا، إذ يحضر منه المناسف والكبسة والمحاشي تلك الأطعمة الشهية التي يقدمها أبناء يعرب الكرام لضيوفهم الأعداء. أما الشعير فاستعمالاته أقل، إذ يحضر منه المولت تلك المادة الأساسية في تصنيع البيرة والعديد من الحلويات وأغذية الأطفال كمادة غذائية داعمة، هذا بالإضافة إلى استعمالات الشعير في خلأط علائق الحيوانات. وعن الذرة الصفراء فإنها أيضاً

تدخل في العديد من الأطعمة والحلويات كمادة غذائية بروتينية ونشوية داعمة لها، كما اعتاد الناس على سلق وشي وتحميص حبوبها لتناولها أثناء سهراتهم ورحلاتهم.

وتشير آخر التقارير أن المساحة المزروعة من القمح في القطر العربي السوري هي /1197200/ هكتار وإن إنتاجها وصل إلى /281626/ مليون طن وبمردود متوسطي قدره /2390/ كغ للهكتار الواحد، وهو مردود منخفض مقارنة مع المتوسط العالمي ومتوسط الدول النامية والمتقدمة. وهذا الانخفاض يعود إلى العوامل الآتية:

- 1- اعتماد الزراعة على مياه الأمطار وهي قليلة وغير مستقرة.
 - 2- زراعة محاصيل الحبوب في ظروف سيئة ومناطق صحراوية.
 - 3- عدم تطبيق التقانات الحديثة في عدد من المناطق.
- وجدير بالذكر أن أكثر محاصيل الحبوب النجيلية زراعة في القطر العربي السوري هي القمح والشعير والذرة الصفراء.
- وعن تخزين الحبوب فإن كميات لا يستهان بها تفقد سنوياً بسبب سوء ظروف تخزينها وتداولها بعد الحصاد، إذ تتعرض للتلف بفعل عوامل كثيرة أهمها عدم توفر الأمكنة المناسبة للتخزين تضمن حمايتها من التلف أو لعدم توفر الدراية الكاملة بالظروف المناسبة للتخزين. ولمعالجة مشكلة التخزين هذه يجب التخلي عن طريقة التخزين في العراء مهما بلغ مستوى تنفيذ الإجراءات الوقائية لحماية الحبوب فيها، والتوجه بشكل مؤقت إلى التخزين داخل المخازن المحمية ريثما يتم إنشاء المزيد من الصوامع القادرة على استيعاب كامل الإنتاج السنوي من هذه الحبوب.

وعن القيمة الغذائية للحبوب النجيلية فإن متوسط محتواها من الكربوهيدرات بحدود 72% وهذا ما يجعلها مصدراً رخيصاً من مصادر الطاقة، إذ إن الغرام الواحد منها يعطي 4 سعرات حرارية داخل الجسم. وعن المحتوى البروتيني فهو بحدود 10% وهو قليل إذا ما قورن بالحبوب البقولية. كما أن البروتينات هنا تعد

منقوصة الأحماض الأمينية الأساسية لذا لا بد من تناول مصدر بروتيني حيواني إلى جانبها لاستكمالها. والحبوب النجيلية أيضاً تحتوي على الكالسيوم والفوسفور والحديد وبعض من فيتامينات B بكميات معتدلة.

أما الحبوب البقولية فتشمل الفول بأنواعه والحمص والعدس واللوبياء والترمس والفاصولياء والبازلاء وغيرها. هذه الحبوب غنية بمحتواها البروتيني وأقل احتواءً بالكربوهيدرات من الحبوب النجيلية، كما تحتوي أيضاً على الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامينات B. والبروتينات هنا أيضاً منقوصة الأحماض الأمينية الأساسية إلا أن خلط أكثر من نوع من هذه البقوليات في الوجبة الغذائية يحقق ما يُعرف بالتكامل البروتيني. إذ إن الوجبة هنا يمكن أن تصبح كاملة المحتوى من الأحماض الأمينية الأساسية وهذا ما يفعله النباتيون في شرق آسيا، وكذلك الأخوة المسيحيين أيام صيامهم عن تناول المنتجات الحيوانية. وعن البقوليات في القطر العربي السوري فإن وضعها ليس بأفضل من القمح لذا يجب توجيه اهتمام خاص لها كونها الرديف الأول للأغذية البروتينية ذات المنشأ الحيواني.

الخضر والفاكهة

الخضر نباتات عشبية، معظمها حولي Annual وقليل منها معمر Perennial. يلاحظ أن بعضها يستهلك طازجاً مثل الخيار والقثاء والبطيخ والخس وغيرها. والبعض يمكن أن يستهلك طازجاً أو مطهياً مثل البندورة والفليفه والجزر والملفوف والبصل وغيرها. والبعض الآخر لا يستهلك إلا مطهياً مثل الكوسا والبادنجان والبطاطا والبقوليات والملوخية والشوندر والسلق والسبانخ والقرنبيط وغيرها..

كانت زراعة الخضر حتى وقت قريب تغطي مساحات محدودة من الأرض وفي الحدائق المنزلية بهدف سد احتياجات الأسر من الخضر، ولكن بسبب انتشار الوعي وتطور وسائل النقل اتسعت الرقعة الزراعية وأصبحت تزرع في الحقول وبين الأشجار المثمرة، ومما ساعد على هذا التوسع:

- 1- تركيز زراعة كل نوع من الخضر في المناطق الملائمة لها.
- 2- اتباع الطرق الزراعية الصحيحة.
- 3- استخدام المكننة الزراعية.
- 4- اتباع أساليب الوقاية لحماية المحاصيل من الآفات.
- 5- تأسيس شركات متخصصة لإنتاج البذور النقية.
- 6- إنشاء الطرق لتسهيل نقل الحاصلات الزراعية إلى أسواق التصريف ومصانع الحفظ.

وعن القيمة الغذائية والخواص الصحية للخضر، فقد عُرف أنها:

- 1- تقدم خلطة ممتازة من العناصر المعدنية والفيتامينات الهامة في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم. كما أن لبعضها مثل البقوليات دور هام في استكمال إمداد الجسم بالبروتينات والمواد النشوية.
 - 2- تقدم الخضار الورقية الألياف التي تعمل على تنشيط حركة الأمعاء وتقليل حالات الإمساك.
 - 3- تقوم الأملاح القلوية التي تحتويها بعض الخضار على تعديل الحموضة الزائدة في المعدة، وكذلك حموضة الدم الناتجة عن استهلاك البروتينات الحيوانية.
 - 4- لبعض الخضر مثل الثوم والبصل وغيره دور في خفض الشحوم الثلاثية في الدم وتنظيم الضغط.
 - 5- تقدم للجسم مضادات الأكسدة التي بدورها تعمل على منع أكسدة الجذور الحرة التي تتشكل بشكل طبيعي داخل الجسم وبالتالي إبطال المفعول المسرطن لهذه الجذور.
- وعليه يوصي علماء التغذية بضرورة استهلاك الخضر بشكل منتظم بحيث يكون استهلاك الفرد منها يومياً بحدود صحنين، الأول على شكل خضار طازجة (سلطة) والثاني على شكل خضار مطهية مع قليل من اللحم (شوربة).
- للمزيد من التفصيل اقرأ الفصل الثاني من هذا المؤلف.

وعن الفاكهة، نذكر ما هو منتشر في الزراعة المحلية:

- الفاكهة التفاحية (التفاحيات) تشمل التفاح والكمثرى والسفرجل.
- الفاكهة اللوزية (اللوزيات) تشمل المشمش والكرز والدراق والخوخ والجانرك.
- الفاكهة التوتية تشمل التوت بأنواعه والفريز.
- الفاكهة الكرمية تشمل العنب والتين والكاكي (الخرمسي).
- الفاكهة الحمضية (الحمضيات) تشمل البرتقال والليمون والناونج واليوسفي والكريب فروت وغيره.
- الفاكهة الجوزية تشمل الفستق الحلبي واللوز والجوز والبندق.
- البشملة (الأكي دنيا).
- الزيتون.
- النخيل (التمور).
- الموز.
- الرمان.

والفاكهة غذاء ودواء وأشجارها منبع سخي لجمال الطبيعة وتحسين مناخها. جميع أنواعها عدا الفاكهة الجوزية والزيتون تعد من مصادر السكريات والأحماض العضوية وكذلك الفيتامينات خصوص فيتامينات C وA وD. كما أنها منبع جيد للعديد من العناصر المعدنية ومضادات الأكسدة التي – كما ذكرنا – تمنع أكسدة الجذور الحرة، وبالتالي حماية الجسم من السرطنة. أما الفاكهة الجوزية والزيتون فهي مصدر للدهون الصحية وهي تحمل الفيتامينات (A، D، E، K)، وكذلك العناصر المعدنية النادرة التي يحتاجها الجسم لإتمام العمليات الحيوية بداخله.

ويوصي علماء التغذية بضرورة استهلاك الفاكهة السكرية بمعدل ربع كيلو غرام يومياً، ويفضل أن يكون استهلاكها قبل وجبة الغذاء بنصف ساعة أو بعده بساعتين على الأقل. ولا يُنصح بالإكثار من تناولها حتى لا يقع الفرد في

فخ زيادة الوزن، كون السكريات الزائدة يمكن أن تتحول داخل الجسم إلى دهون خصوصاً في حال قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

الحليب ومنتجاته

يحتل الحليب مكانة رفيعة بين بقية المواد الغذائية التي يعتمد عليها الإنسان في غذائه، فهو غذاء لذيذ الطعم وسهل الهضم وسريع التحضير للاستهلاك، إذ لا يحتاج سوى غليه بشكل صحيح. وقد بات معروفاً أنه يحتوي على القسم الأعظم من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان في جميع مراحل حياته، فهو يحتوي على البروتينات الكاملة الحاوية على الأحماض الأمينية الأساسية، وكذلك الدهون والسكر والعناصر المعدنية والفيتامينات. إلا أن محتواه من الحديد وفيتامين C و D محدود. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الماء مما يساعد على سد بعض من حاجة الجسم اليومية من ماء الشرب.

والحليب ضروري لكافة الأعمار والفئات فهو ضروري للرضع وللأطفال والبالغين والحوامل والمرضعات والمسنين وللمرضى خصوصاً أيام فترة النقاهة. تشمل مصادر الحليب في القطر العربي السوري الأبقار بالدرجة الأولى يلي ذلك الأغنام والماعز. وتشير آخر الإحصائيات أن كمية الحليب الناتجة بلغت 1978004/ طن سنوياً. هذه الكمية مرشحة للزيادة والنقص، إذ إن الأغنام الحلوب تعيش في المراعي الطبيعية التي تتأثر بكميات الأمطار السنوية.

يُعرض الحليب المحفوظ في صالات البيع عموماً بعدة أشكال نذكر منها:

1- الحليب المبستر: هو حليب طازج جرى تصفيته من الشوائب ثم تسخينه إلى درجة حرارة كافية لقتل الميكروبات (الأحياء الدقيقة الممرضة)، ثم تعبئته ساخناً ضمن عبوات صحية وسرعة إغلاقها بإحكام ثم تبريدها. هذا النوع من الحليب قابل للحفظ لفترة قصيرة قد لا تتعدى بضعة أيام. وعلى الشاري عند شراؤه الانتباه إلى:

- استمرار صلاحيته للاستهلاك وذلك بقراءتها على غطاء العبوة.

- تكون العبوة ما زالت محكمة الإغلاق وسليمة والغطاء ثابت.

- النظر إلى الحليب في داخلها والذي يجب أن يكون خالياً من التكتل والفصل. هذا العيب يظهر عند تحريك العبوة يميناً وشمالاً.

2- الحليب المعقم: هو حليب طازج جرى تصفيته من الشوائب ثم تسخينه إلى درجة حرارة كافية لقتل الأحياء الدقيقة الممرضة والمفسدة ثم تعبئته كما هو مذكور في الحليب المبستر. هذا النوع من الحليب يكون قابلاً للحفظ لفترة تتعدى بضعة أشهر. ويمكن الكشف عن استمرار صلاحيته باتباع ما هو مذكور في الحليب المبستر.

3- الحليب المجنس: هو حليب طازج جرى تصفيته من الشوائب ومن ثم إمراره في جهاز التجنيس بهدف تجزئة الحبيبات الدهنية وتحويلها إلى مستحلب لا تتفصل وبذلك لا تتكون القشدة على سطح الحليب عند تركه ساكناً لبعض الوقت. ويُجرى مباشرة ببسترته أو تعقيمه كما هو مذكور سابقاً.

4- الحليب المرخص: هو حليب ينتج ويستهلك على الحالة الخام دون أن تجرى له أي معاملة حرارية (بسترة أو تعقيم أو غلي). وطبيعي فإن إنتاج هذا النوع من الحليب يتطلب تطبيق شروط صحية صارمة مقرونة بوعي صحي للعاملين القائمين على الإنتاج لضمان إنتاج حليب خال تماماً من الميكروبات (الأحياء الدقيقة الممرضة).

يقتصر إنتاج هذا النوع من الحليب على الدول المتطورة نظراً لتوفر القدرات والإمكانات والوعي الصحي لديها.

ومن الشروط الصارمة في إنتاج هذا النوع من الحليب ما يلي:

- يجب أن يُنتج ويُوزع تحت إشراف هيئة رقابة صحية.
- تطبيق شروط النظافة في حظائر التربية مع ضرورة مراقبتها بدقة.
- تحديد تفاصيل ومواصفات مكان الحلابة.
- وضع تعليمات صارمة لإدارة القطعان.
- الإشراف الصحي على الحيوانات لاستبعاد المرضى منها.
- الإشراف الصحي على عمال المزرعة ونشاطهم داخل المزرعة.

وطبيعي فإن هذا النوع من الحليب يكون مرتفع الثمن نظراً للتكاليف الباهظة التي يتطلبها إنتاجه.

5- الحليب المدعم بفيتامين D: هو حليب كامل الدسم مجنس ومبستر أضيف إليه فيتامين D. ويعتبر هذا الحليب ذو أهمية كبيرة في التغذية إذ إن فيتامين D ينظم تمثيل وامتصاص الكالسيوم والفوسفور في الجسم.

6- الحليب بالشوكولاته أو الكاكاو: هو حليب كامل الدسم مُحلى بالسكر ومطعم بالشوكولاته أو الكاكاو.

7- الحليب المطعم بالفاكهة: يُجرى في بعض المصانع تطعيم الحليب المبستر أو المعقم بنكهة الفاكهة مثل الموز والفريز والبرتقال وغيرها..

8- الحليب المكثف: هو حليب يجري تبخير جزء من مائه، ويمكن إضافة السكر له، وبذلك يكون حليب مكثف محلى.

9- الحليب المجفف: هو حليب يجرى سحب الجزء الأكبر من مائه، وبذلك يتحول إلى مسحوق ناعم سهل الذوبان في الماء.

10- الحليب بالمولت: هو حليب كامل الدسم يضاف له عجينة سائلة مكونة من دقيق الشعير المنبت (المولت) وكذلك دقيق القمح.

منتجات الحليب:

يُصنع من الحليب العديد من المنتجات الغذائية المهمة نذكر منها: القشدة، واللبن الرائب، والزبدة، والسمنة، والأجبان، والمتلوجات اللبنيّة، والعديد من الحلويات..

اللحوم الحمراء

تشمل اللحوم الحمراء عامة كل من لحوم الأغنام (الضأن) والماعز والأبقار والجواميس والجمال والخنازير. كما تشمل أيضاً لحوم طرائد الصيد كالوعول والغزلان وغيرها. أما التي تنتج في القطر العربي السوري فتقتصر على لحوم الأغنام والأبقار وبكميات أقل لحوم الماعز والجمال. هذه اللحوم جميعها تُعد بالدرجة الأولى مصدراً بروتينياً ودهنياً. فالبروتينات هنا من النوع الكامل إذ أنها

تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان في عمليات البناء والترميم. أما الدهون الموجودة فهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لنشاطاته وحركاته. كما أنها تعد من المصادر الجيدة للعناصر المعدنية عدا الكالسيوم الذي يكون في العادة مركزاً في العظام والغضاريف والأسنان. والعناصر المعدنية الموجودة في هذه اللحوم هي الفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والحديد والنحاس. وجميع هذه العناصر المعدنية لها دورها الهام داخل جسم الإنسان فهي: (1) تدخل في بناء الأنسجة والعظام إلى جانب البروتين. (2) تدخل في تركيب الدم. (3) تعد ضرورية لتنشيط العديد من التفاعلات الأنزيمية.

أما المحتوى من الفيتامينات فهي غنية بمجموعة فيتامينات B، التي لها دور في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي والعضلات وكذلك سلامة الجلد، أما محتواها من الفيتامينات الأخرى والسكريات فهو قليل. ولحوم الأغنام والعجول تنصدر موائد الطعام ويقدمها أبناء يعرب لضيوفهم وزوارهم الأعراف، وكذلك في الأفراح والمآتم. ونحن في القطر العربي السوري نمثل ثروة كبيرة من أغنام العواس ذات الشهرة العالمية بنكهتها الممتازة وخواصها المرغوبة في الطبخ.

وتشير آخر الإحصائيات أن مجموع ما ينتجه القطر من هذه اللحوم بلغ 202484/ طناً سنوياً. هذه الكمية مرشحة للزيادة والنقص كون معظم الأغنام تعيش في المراعي الطبيعية التي تتأثر بكمية الأمطار، وهي غير مستقرة.

ينصح الأطباء وعلماء التغذية بعدم الإفراط في تناول اللحوم الحمراء خصوصاً المدهنة منها لأنها تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة المسؤولة عن رفع معدلات الشحوم الثلاثية والكوليسترول في الدم، والتي تؤدي في نهاية المطاف إلى حدوث الأزمات القلبية...

منتجات الدواجن

تنتمي لحوم الدواجن إلى مجموعة اللحوم البيضاء التي تضم أيضاً الأسماك. والدواجن تضم جميع الطيور التي يمكن أن تربي داخل الحظائر والمزارع بهدف

الاستفادة من لحمها وبيضها. وتعد لحوم الفروج والدجاج الأكثر استهلاكاً من بين لحوم الدواجن فهي تتمتع بالطعم اللذيذ والسهولة في الهضم مقارنة مع اللحوم الحمراء. إذ يمكن استهلاكها على شكل مشوي وبروستد ومسحب ومقلي وملق وغيرها...

ومن حيث القيمة الغذائية فهي لا تقل أهمية عن اللحوم الحمراء من حيث المحتوى البروتيني. أما الدهن فهو أقل. هذه الدهون أكثر ما توجد تحت الجلد وداخل المجمع، وهذا ما يسهل على الأفراد تجنب استهلاكه. أما المحتوى من العناصر المعدنية والفيتامينات فهي أيضاً لا تقل عن تلك الموجودة في اللحوم الحمراء.

وعن البيض، فإن استهلاك بيض الدجاج هو السائد إذ يحتوي على نسبة كبيرة من البروتينات كاملة الأحماض الأمينية الأساسية والتي تتركز في البياض. أما الصفار فهو ذا محتوى دهني غني بفيتامين A وكذلك ببعض من مجموعة فيتامينات B. إلا أن هذا الصفار يحتوي على الكوليسترول لذا يجب عدم الإفراط في تناوله. وعن محتواها من العناصر المعدنية فإن البيض غني بعنصري الكالسيوم والفوسفور.

وينصح علماء التغذية بضرورة تضمين البيض في الوجبات الغذائية اليومية للأطفال والشباب، أما المسنين فيجب الإقلال ما أمكن من تناول صفار البيض كونه دهني ويحتوي على الكوليسترول. يستهلك البيض إما مسلوقاً أو مقلياً، ولا ينصح باستهلاكه نيئاً كما يفعل البعض. كما يدخل في تحضير العديد من الأطعمة والحلويات التي اعتاد الناس على استهلاكها.

وتشير آخر الإحصائيات أن كمية الإنتاج السنوية من لحم الدجاج والفروج بلغ /103897/ طناً فقط، أما بيض المائدة فهو /2037230/ ألف بيضة فقط.

الأسماك

الأسماك من اللحوم المحببة للإنسان فهي ذات محتوى بروتيني ودهني عالين، إذ تتميز البروتينات هنا باحتوائها على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

التي يحتاجها جسم الإنسان. كما أن دهونها من النوع الصحي الخال من الشحوم والكولسترول. والأحماض الدهنية فيها من النوع غير المشبع التي تنتمي إلى مجموعة الأوميغا-3 التي لها دور كبير في المحافظة على سلامة القلب والشرابين والأغشية الدماغية. كما أنها تحتوي على عناصر الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت والصوديوم والبوتاسيوم. وفيما يتعلق بمحتواها من الفيتامينات فإنها تحتوي على فيتامينات A, D, E, K, B، إلا أنها تفتقر إلى فيتامين C، والسكر. لذا ينصح دائماً بعصر الليمون عليها قبيل استهلاكها. والأسماك تتمتع بالطعم اللذيذ وإمكانية تنوع أشكال تقديمها للمائدة فمنها المشوي والمسلوق والمقلي والمملح والمفلل. وقد عرف أن تناول الأسماك يجلب الصحة والبهجة والمزاج الرائق لمن يواظب على تناولها بشكل منتظم - أي بمعدل مرتين أسبوعياً يمكن أن تكون واحدة منها على شكل ساردين معلب أو تونه.

وينصح عدم تناول اللبن الرائب وكذلك البيض مع السمك في وجبة واحدة كونهما يبطلان مفعول فائدة الأوميغا-3 داخل الجسم «للمزيد من التفصيل اقرأ الفصل الثاني من هذا المؤلف». وتشير آخر التقارير إلى انخفاض كمية الأسماك البحرية وأسماك البحيرات وهذا يعود إلى تراجع نشاط الصيد وكذلك عدم استقرار تصنيع واستيراد الأعلاف والذي نأمل ألا يطول.

العسل

العسل غذاء صحي استمد وجوده من الأزهار وأشعة الشمس والهواء الطلق التي تحتوي على سر الطبيعة. ومن حيث القيمة الغذائية فإن العسل يشكل خلطة ممتازة من السكريات والفيتامينات والعناصر المعدنية. كما أن للعسل ميزات كثيرة وخواص طبيعية متعددة، فهو يحتوي على مواد سكرية حاملة لعناصر هامة جداً بمقادير ضئيلة لها تأثير طبي عظيم في تقوية الأبدان وعلاج العديد من الأمراض. وللعسل ميزات كثيرة عن بقية الأغذية السكرية نذكر أهمها:

1- ليس له ضرر على الجدر الداخلية للجهاز الهضمي.

- 2- تمتصه الأمعاء بسهولة.
 - 3- يمنح الطاقة للجسم بسرعة.
 - 4- لا يسبب أي ضرر عند تناوله في حالة الالتهابات المعوية، بل يمكن أن يكون علاجاً لها.
 - 5- أخف وطأة على الكلى من السكريات الأخرى.
 - 6- له تأثير مُلين ومنشط إذ يشعر الفرد بعد استهلاكه بالميل إلى النشاط والحركة.
 - 7- يهدئ الأعصاب دون أن يلحق بالجسم أي أذى.
- لذا يُوصي دائماً باستهلاك ملعقة من العسل مع وجبة الإفطار يومياً...
- وتشير آخر التقارير الإحصائية إلى أن تطوراً ملحوظاً في إنتاج العسل قد حصل بفضل التعاون المثمر بين الجهات الفنية المشرفة على تطوير تربية النحل والأخوة المربين. هذا التطور يبشر بإمكانية مضاعفة الكمية في السنوات القليلة القادمة. وجدير بالذكر أن كمية الإنتاج من العسل قد وصلت إلى /2477/ طناً.