

العسل بتوعيه
والمسليات والخميرة
ودورها
في علاج النحافة

العسل ودوره فى علاج النحافة

هناك نوعان من العسل لهما دور كبير فى علاج النحافة، وهما العسل الأسود والعسل الأبيض (النحل).

العسل الأسود:

• يعتبر العسل الأسود غذاء مرتفع السعرات وذا قيمة غذائية عالية، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامينات (B) التى تساعد على فتح الشهية وهدوء الأعصاب ومعالجة الاضطرابات الهضمية، وهو غنى بمركبات الحديد الضرورية لعلاج فقر الدم ونقص الهيموجلوبين هذا بجانب أنه كل مائة جرام من العسل الأسود تمد الجسم بحوالى ٢٣٠ سعراً حرارياً، وهذه النسبة تساعد بالطبع فى زيادة الوزن.

• ولزيادة القيمة الغذائية للعسل الأسود يضاف إليه قدر من الطحينية الغنية بالزيوت والنشويات والبروتينات والفوسفور.. فالعسل بالطحينة مفيد جداً فى علاج النحافة وزيادة الوزن.

ويصنع من العسل الأسود أيضاً بعض الأكلات المغذية والغنية بالطاقة "كالحلبة المعقودة" و"المفتقة" وهذه توجد فى بعض محال العطارة أو السوبر ماركت. وهما مفيدتان جداً فى علاج النحافة وكانتا تستخدم بكثرة فى الزمن الماضى حيث كان الجمال يتسم بالسمنة وما كان منزل يخلو منهما فى فصل الشتاء لإمداد أفراد الأسرة بالنشاط والحيوية.

ولقيمة العسل الأسود الغذائية المرتفعة يستخدم للسيدات المنجبات حديثاً بإضافته لمشروب الحلبة الساخن فى معظم البلدان لأن هذا الكوكتيل يعوض نقص الدم ويزيد من إدرار اللبن.

العسل الأبيض النحل:

وهذا النوع من العسل يحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن، ويساعد فى علاج الضعف العام وهو سهل الامتصاص من الأمعاء ويمد الجسم بالطاقة، فالمعلقة من عسل النحل بها ما يقرب من ٦٠ سعراً حرارياً، ويستخدم البعض هذا النوع من العسل لزيادة الوزن ويزيدون من قيمته الغذائية وسعراته بإضافة المكسرات والسودانى المطحون له، فتناول ملعقة أو اثنتين يومياً يفيد كثيراً فى حالات نقص الوزن.

- وهناك من يزيدون قيمة عسل النحل بإضافة غذاء الملكات له، حيث تتم إضافة نسبة ٥ جرامات من هذا الغذاء لكيلو عسل وتخلط جميعاً ثم يتناول الفرد منه ملعقة أو اثنتين يومياً، ويساعد على فتح الشهية وزيادة الوزن ويمد الجسم بالنشاط والحيوية والصحة.

- وهذا الغذاء هو السائل الذى تفرزه شغالات النحل لكى تتغذى عليه الملكات، ولذا سُمى "بغذاء ملكات النحل"، وهو غنى بالفيتامينات المختلفة والبروتينات ونسبة من الدهون والمواد الكربوهيدراتية، وكذلك مجموعة من الأملاح المهمة لبناء الجسم.

* * *

المسليات ودورها فى علاج النحافة

• الفول السودانى واللب:

لو لاحظنا الأنظمة التى سنتناولها فيما بعد لعلاج النحافة سنجد أننا سنركز على تناول قدر من المسليات بين الوجبات وسنركز أكثر على الفول السودانى لارتفاع قيمته الغذائية وأيضا لرخص سعره بالنسبة للمسليات والمكسرات الأخرى.. فالفول السودانى يحتوى على قدر كبير من البروتينات والدهون والمواد الكريوهيدراتية، بالإضافة لعدد من المعادن المهمة وبكمية كبيرة..

ويفيد الفول السودانى فى حالات النحافة حيث إن نسبة الزيوت والدهون به عالية مما يعطى سرعات حرارية مرتفعة تساعد على زيادة الوزن.. بالإضافة لأنه يحتوى على الماغنسيوم الذى يساعد على هدوء الأعصاب، ويقلل من استهلاك السرعات الحرارية وتكسير الدهون.

كذلك يحتوى الفول السودانى على مجموعة من الفيتامينات وخصوصا فيتامين "ب١" والبيوتين والنياسين، وهذه الفيتامينات تلعب دوراً فى فتح الشهية وتساعد على هضم الطعام، بالإضافة لمجموعة أخرى من الفيتامينات، والأملاح المعدنية التى تساعد على سلامة الجهاز العصبى وتقوى الذاكرة وتمنع تساقط الشعر.

وإذا تعرفنا على فوائد الفول السودانى أكثر سنجد أن به نسبة كبيرة من معدن الحديد الذى يحتاجه النحفاء وخاصة الذين يشكون من فقر الدم أو الأنيميا.

ومن هنا نجد أن للفول السودانى فوائد كثيرة ومتعددة، ولذا ننصح النحفاء بتناوله بين الوجبات مع بعض المسليات الأخرى كاللب والحمص وهما من المسليات عالية السرعات.

• المكسرات:

هى عبارة عن اللوز والفسق والجوز (عين الجمل) والبندق.. وتحتوى هذه المسليات على نسبة كبيرة من البروتينات والأملاح المعدنية مثل الفوسفور الذى يساعد فى تنبيه الذاكرة والجهاز العصبى.. كذلك تحتوى على فيتامينات متعددة منها فيتامينا (B ، C) اللذان يساعدان على تقوية جهاز المناعة وإزالة التعب والإرهاق، هذا بالإضافة للسعرات الحرارية المرتفعة لما بها من نسبة كبيرة من الزيوت والدهون التى قد تصل لـ ٦٨% من وزنها فى المتوسط.

وقد تساعد أيضا فى زيادة الوزن بإضافتها لبعض الحلويات والمهليات والأطعمة الأخرى التى تدخل فى تكوينها أو تزين بها.

وعموما هناك جدول موضحة به السعرات الحرارية لكل مائة جرام من المسليات فى نهاية الكتاب.

* * *

الخميرة ودورها فى علاج النحافة

للخميرة دور كبير فى علاج النحافة، حيث إنها تحتوى على أكثر من اثنى عشر فيتامينا وستة عشر حمضا أمينيا مهما وأربعة عشر معدنا.

ومن أهم الفيتامينات التى تحتوى عليها الخميرة فيتامين "B" المركب وخاصة "B6" الذى يساعد فى حالات الإرهاق والتعب وهدوء الأعصاب ونقصه يتسبب فى إصابة الأعصاب والجهاز العصبى بأمراض عديدة.

كما أنها تحتوى على الحامض الأمينى "الترتوفان" الذى يزيد من إنتاج مادة "السيروتونين"، مما يضىء على الجسم الهدوء والسكينة.. والذى يزيد من قيمة الخميرة أن سعاتها الحرارية عالية، فالمعلقة الواحدة تمد الجسم بمقدار ٨٠ سعراً حرارياً.

ولذا اتخذها البعض ضمن العلاجات اللازمة للنحافة، حيث يتناول النحيف ملعقة منها عقب الأكل مباشرة.

ولكن هناك من يرفضها لأن طعمها غير مستساغ ولتغلب على هذه المشكلة يمكن إضافتها لأى نوع من العصير أو اللبن أو العسل حسب تقبل الشخص للطعم.. لذلك هناك أقراص تباع بالصيدليات يمكن الاستعانة بها.

