الباب الخامس

# استعمالات العسل كدواء وعلاج

## أولاً: فى الطب القديم

استخدم العسل منذ قديم الزمان فى الطب، ليس فقط كمادة غذائية نموذجية، بل أيضًا كعلاج ووسيلة للشفاء، وقد عثر على أقدم بردية طبية مصرية، يرجع تاريخها إلى سنة ١٥٥٠ قبل الميلاد، وفى هذه البردية طرق استخدام العسل فى علاج الجروح، وكذلك كوسيلة لإدرار البول وعلاج كسل الكبد، واستخدم العسل كذلك لعلاج الجروح والقروح فى حضارات الشرق القديمة، مثل: الحضارة البابلية والأشورية، وفى الهند القديمة كان العسل يستخدم كعلاج ومقوٍّ، وكان الهنود القدامى يعتقدون أن مزيج اللبن والعسل يطيلان حياة من يتناولهما.

وفى اليونان القديمة أوصى أطباء وفلاسفة اليونان باستخدام العسل كعلاج لعدد كبير من الأمراض ومقوٍّ، وعندما سئل الفيلسوف الإغريقى العظيم **Democritus** (أول من اكتشف النظرية الذرية) عن طريقة تطيل العمر وتحفظ على الإنسان صحته، قال «يمكن ذلك بمعالجة الجسم داخليًا بالعسل، وظاهريًا بالزيت»، أما أبوقراط **Hippocrotes** شيخ الأطباء الإغريق؛ فقد كان يستخدم العسل كثيراً فى وصفاته الطبية كعلاج للكثير من الأمراض.

وكان **Gallen** الطبيب الرومانى العظيم يكثر من استخدام العسل فى علاج عديد من الأمراض.

**وفى القرون الوسطى احتل الأطباء العرب مكان الصدارة** فى العالم، وخرج منهم أعظم أطباء العالم سواء فى العصور القديمة أو الوسطى، ويعد ابن سينا (**Avicenna**) من أكبر الفلاسفة والأطباء على الإطلاق، وظل كتابه الطبى «القانون» يدرس فى جامعات أوروبا حتى بداية القرن الثامن عشر.

وقد تضمن هذا الكتاب مئات الوصفات الطبية، التى يدخل فى تركيبها عسل النحل أو شمع العسل، ومن نصائحه الطبية التى كان يزود بها طلبة الطب عن العسل «إن العسل يفيد فى حالة جريان الأنف بالمخاط عند الزكام، ويبعث على ابتهاج النفس وإزالة الكآبة منها، ويسهل هضم الطعام، ويخلص الجسم من الرياح، ويزيد من الشهية إلى الطعام، وفوق هذا فهو يساعد المرء على الاحتفاظ بشبابه، ويقوى الذاكرة، ويقوى البصر، ويفك عقد اللسان».

وكان ابن سينا، رحمه الله، **يعالج الجروح برقائق (wafer)، يصنعها من دقيق القمح (دون ماء)، المضاف إليه عسل النحل، وكانت هذه الرقائق توضع على سطح الجرح، وتغير كل ١٢ ساعة** حتى يبدأ الجرح فى الالتئام، وكان يعالج القروح العميقة أيضاً بالعسل، ولعل الأطباء العرب قد استرشدوا باستخدامهم للعسل فى العلاج بالقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، ويذكر أن أحد الصحابة جاء إلى النبى صلى الله عليه وسلم، يشكو له من داء أصاب بطن أخيه وجعله لايكف عن الإسهال والقيء، فنصحه الرسول عليه السلام أن يسقه عسلاً، ففعل، ولكنه رجع إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فى اليوم التالى ليكرر الشكوى نفسها، فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم: إسقه عسلاً، وفى اليوم الثالث جاء يكرر الشكوى نفسها، فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم: ألم أقل إسقه عسلاً، فقال: فعلت يارسول الله، عندئذ قال له الرسول صلى الله عليه وسلم: صدق الله، وكذب بطن أخيك، اذهب فاسقه عسلاً، وجاء الرجل فى اليوم الرابع، وبشر الرسول صلى الله عليه وسلم بشفاء أخيه.

## ثانيا: فى العصر الحديث:

**وفى العصر الحديث تواصلت** التجارب والأبحاث لاكتشاف أسباب الخواص العلاجية، التى يتمتع بها العسل، وتوصلت نتائج الأبحاث أن سبب ذلك يرجع أساساً إلى احتواء العسل على الجلوكوز، الذى له تأثيره العلاجى على القلب والجهاز الوعائى، ولكن اتضح فيما بعد أن وجود الجلوكوز فى العسل، ليس هو السبب الرئيسى فقط، بل ترجع الصفات العلاجية للعسل؛ لاحتوائه على كثير من المواد الأخرى، التى تقوى من مناعة الجسم، وتقضى على طائفة كبيرة من ميكروبات الأمراض التى تهاجمه.

## علاج الجروح TREATMENT OF WOUNDS

كان العسل يستخدم فى الطب الشعبى قديمًا فى علاج الجروح، وقد كتب Ping قديمًا أن دهن السمك الممزوج بالعسل له تأثيره المفيد فى علاج الجروح المتقيحة، وكذلك فى علاج تقيح اللثة.

وكما سبق أن ذكرنا.. فإن ابن سينا ـ فى العصور الوسطى ـ كان يستخدم رقائق دقيق القمح والعسل فى علاج الجروح، وفى القرون الوسطى أيضًا كان الروس يستخدمون مرهمًا مكونًا من قطران الصنوبر والعسل فى علاج الجروح، وأخيرًا كان زيت السمك والعسل يستخدمان فى علاج الجروح المتقيحة الصعبة الالتئام، وجاء ذلك بنتائج طيبة مؤكدة، واستخدم الروس أيضًا هذا المرهم المكون من زيت السمك والعسل فى علاج جرحى الحرب العالمية الثانية، وبعد خمسة أيام من العلاج كانت الأنسجة الميتة فى الجروح تتساقط، وتحل محلها أنسجة جديدة، وتلتئم الجروح.

وقد علل أحد العلماء الروس Krinitsky هذه الظاهرة بأن العسل هو الذى يساعد الجروح على سرعة الالتئام؛ لأنه يسبب تولد وازدياد الجلوتاثيون glutathione داخل الجروح «ويلعب الجلوتاثيون الدور الرئيسى فى عمليات الأكسدة والاختزال فى الكائنات الحية، وينبه عمليات نمو الخلايا وانقسامها».

وفى سنة ١٩٤٦، قام البروفسور S. A. Smirnov (الأستاذ بمعهد تومسك الطبى)، باستخدام عسل النحل فى علاج الجروح المتسببة عن الطلقات النارية فى ٧٥ مريضًا، وقرر أن العسل نبه الأنسجة وحفزها على النمو والالتئام السريع للجروح.

وهناك مئات أخرى من الأمثلة، قام بها عدد كبير من الأطباء والجراحين ذوى الخبرة، وفى أوكرانيا، قام الطبيب المشهور A. S. Budai بعلاج الجروح البطيئة الالتئام بمرهم يحتوى على ٨٠جم من العسل، و٢٠ جم زيت سمك، و٣جم زيروفورم Xeroform.

ولتحضير هذا المرهم يضاف الزيرورفورم إلى عسل فى هاون، ثم يضاف إليهما زيت السمك، ويحرك الخليط فى الهاون؛ حتى يصبح المرهم متجانسًا تمامًا ثم يستعمل، وقد يستبدل زيت السمك بزيت عجل البحر، الذى أظهر كفاءة أكبر.

وقد حصل على نتائج جيدة جدًا فى معالجة القصبة الهوائية ظاهريًا بمحلول العسل تركيز ١٠٪، وقد استخدم لذلك جهاز بخ السوائل (spray) لرش البلعوم والقصبة الهوائية للمصابين بجفاف الحلق والبلعوم.

وقد شفى جميع من عولجوا بمحلول الرش هذا، ومنهم مرضى كانوا قد عانوا سنين طويلة من هذا المرض، كذلك مرضى مصابون بالتهاب أغشية الأنف والبلعوم والقصبة الهوائية، وزيادة إفراز المخاط من هذه الأماكن، وبعد تكرار العلاج سبع مرات شفى المرضى تمامًا، وعندما أضيف فيتامين C، فيتامين $B_1$ إلى محلول الرش بالعسل تركيز ١٠٪ أو ٥٪ ورش بها الغشاء المخاطى للأنف والحلق والقصبة الهوائية كان مفعولها أكبر بكثير، وشفى المرضى بسرعة، ولايعمل هذا المحلول فقط كمضاد للبكتريا، بل يساعد أيضًا على بناء الأنسجة الحيوية المصابة بسرعة، ويمكن إجراء هذا النوع من العلاج فى المنزل، ولكن تحت إشراف طبيب.

ومنذ قديم الزمن، استخدم العسل فى علاج أمراض البرد والزكام ممزوجًا بعقاقير أو أغذية أخرى، ويوصى الطب الشعبى المتوارث بمعالجة أمراض البرد والزكام والإنفلونزا باللبن الدافىء المحلى بالعسل (ملعقة من العسل، مضافة إلى كوب من اللبن)، أو بالعسل وعصير الليمون (عصير ليمونة واحدة ممزوجة بمائة جرام من العسل)، وعندما يستخدم العسل فى علاج البرد، يجب أن يستريح المريض فى السرير، أو على الأقل فى المنزل؛ لأن هذا العلاج يجعل المريض يعرق عرقًا شديدًا.

واستخدم العسل فى الماضى **لعلاج أمراض الرئة**، وقد ذكر أبوقراط أن العسل يشفى من البلغم، ويلطف من الكحة، ووصف ابن سينا **مزيجًا من العسل وبتلات الورد الحمراء لعلاج السل** فى مراحله الأولى، وقرر أن هذا العلاج يكون أكثر فعالية إذا استخدم قبل الظهر، وكان يعتقد أن **مزيج العسل والبندق** يفيد فى علاج الكحة المزمنة، المصحوبة بإفراز البلغم.

هذا.. ويفيد عديد من التقارير الطبية الحديثة أن العسل يعد من العلاجات الناجحة لمرض السل الرئوى، إلا أنه لايعرف أىُّ مكوِّنات العسل هى التى تختص بتلك الخاصية، ولكن من الممكن أن يقال إن العسل مقوٍّ عام للجسم.

وعليه.. فإنه يساعد الجسم على مقاومة عدوى السل الرئوى.

وفى أحد مراكز البحوث الطبية، اختير ثلاثة أفراد من مرضى السل الرئوى، وكان يعطى لكل منهم من ١٠٠ إلى ١٥٠ جم من العسل يوميًّا، وبعد مدة ظهر عليهم تحسن ملحوظ، وزادت شهيتهم للطعام، وبدأت أوزان أجسامهم فى الزيادة المضطردة، وهدأت الكحة، وقلت الإفرازات الرئوية، وازداد إدرار البول لديهم نهاراً أكثر منه ليلاً (وكان الشائع قبل علاجهم بالعسل عكس ذلك)، كما تحسنت حالة القناة الهضمية.

## العسل والقلب HONEY AND HEART

تعمل عضلة القلب بضفة مستمرة طول حياة الإنسان، وتحتاج إلى سكر الجلوكوز، تستمد منه الطاقة اللازمة لهذا العمل الشاق، وعندما تضاف كمية بسيطة من الجلوكوز (٠,١٪) إلى المحلول الفسيولوجى، كالذى يوضع فيه قلب انتزع من جسم حيوان لإجراء التجارب عليه، فإن هذا القلب يستمر فى العمل، وهو خارج الجسم لمدة أربعة أيام.

وللعسل تأثيره المفيد على القلب لاحتوائه على الجلوكوز سهل التمثيل، وقد لوحظ تأثير العسل القوى على عضلة القلب الضعيفة فى حالات كثيرة من حالات الأمراض القلبية، وحتى المرضى بمرض البول السكرى يمكنهم تناول العسل لتنشيط عضلة القلب الضعيفة، سواء بالفم أو حَقْنًا، ويفيد سكر الفركتوز الموجود فى العسل أيضًا فى علاج ضعف القلب.

وفى جميع الحالات التى يتوقف الشفاء فيها على تنشيط عضلة القلب، لايجب أبدًا أن ننسى دور العسل؛ لأن القلب ـ فى هذه الحالة ـ لايزيد من نشاطه فقط، بل يتلقى أيضًا غذاء يعينه فى عمله، ويؤدى العسل أيضًا إلى اتساع الأوعية الدموية، ويسهل الدورة الدموية خلال هذه الأوعية سواء كانت أوردة أم شرايين، ويتحقق تحسن حالة المريض المصاب بتصلب الأوعية تحسنًا كبيراً، إذا ما واظب يوميًّا على العلاج بتناوله كمية من العسل (نحو ٧٠ إلى ١٤٠ جم يوميًا لمدة شهر أو شهرين)، وينتاب المرضى بعدئذ شعور بالصحة الجيدة، وانسياب فى الدورة الدموية، وزيادة هيموجلوبين الدم، ورجوع ضربات القلب إلى حالتها الطبيعية.

## العسل والهضم HONEY AND DIGESTION

توجد حكمة قديمة تقول «العسل هو الصديق الحميم للمعدة»، وتفيد التقارير الطبية بأن العسل له تأثيره المفيد على عملية الهضم، وهو بشكل خاص مفيد كمُليِّن، وإذا ما تناوله الفرد بانتظام.. فإنه يجعل القناة الهضمية تقوم بأداء واجبها بصورة طبيعية.

ومن المعروف أن الطعام يظل موجوداً فى المعدة لمدة ساعتين أو ثلاث بعد تناوله، لكى يتعرض لفعل العصارة المعدية، ويعتقد كثير من المؤلفين أن العسل يقلل من الحموضة الشديدة للمعدة إذ تناوله الفرد مع أغذية أخرى.

ويمكن تناول العسل كعلاج، أو كجزء من الطعام لعلاج عديد من الأمراض، التى تصيب المعدة والأمعاء، **وعلى سبيل المثال فى علاج قرح المرىء والمعدة المتسببة عن الحموضة الشديدة.**

وأثبتت الأبحاث الطبية تفوق العسل على العقاقير الطبية الأخرى فى معالجة مثل هذه الحالات، وبعد الفحص بأشعة اكس، تبين التئام قرح المعدة وشفاء ٢٩٪ من المرضى، الذين عولجوا بالعقاقير الطبية، ولكن نسبة الشفاء كانت من ٧٩ إلى ٨٤٪ فى حالة المرضى الذين عولجوا بالعسل، وقصُرت فترة العلاج فى حالة استعمال العسل عنها فى الحالات الأخرى، وكانت للعسل آثار أخرى حميدة على جسم المرضى مثل زيادة أوزانهم، وزيادة نسبة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، وأصبحت الحموضة المعدية عندهم فى الحدود الطبيعية، وكذلك كان للعسل أثر جيد على الجهاز العصبى؛ فأصبح المرضى أكثر هدوءاً وابتهاجًا وإقبالاً على الحياة.

وأثبت بعض الأطباء كذلك أن تناول مرضى القرح المعدية للعسل كان له أثره الكبير فى اعتدال حموضة العصارة المعدية ورجوعها إلى حالتها الطبيعية، وتخلص المرضى من حالة حرقان المعدة (حرقان القلب **heartburn** كما نقول فى العامية)، وتقلص عضلات المعدة وغيرها.

وعند استعمال العسل فى علاج قرح المعدة.. فإن تأثيره فى ذلك يكون مزدوجًا:

(أ) تأثير موضعي يؤدى إلى التئام قروح الغشاء المخاطي.

(ب) تأثير عام يؤدى إلى تقوية المريض ومساعدته على بناء أنسجة جسمه ككل، وخاصة الجهاز العصبي (وهو في غاية الأهمية؛ لأن قروح المعدة والاثنى عشر تنشأ، عندما تفشل المستقبلات العصبية في هذه الأعضاء في أداء وظيفتها على الوجه الأكمل.

وعند علاج القرح، يجب تناول العسل قبل الوجبات بنحو ٩٠ دقيقة إلى ساعتين، ويفضل تناوله قبل تناول وجبة الإفطار أو وجبة الغداء بنحو ساعة و نصف، ولهذا يجب أن يذاب العسل في ماء دافئ سبق غليه.

وعند تناول محلول هذا العسل، يعمل المحلول على تخفيف المخاط داخل المعدة وتقليل الحموضة، ويمتص بواسطة جدار المعدة بسرعة، دون أن تحدث أى إثارة لجدر الأمعاء، أما محلول العسل البارد فيزيد من الحموضة، ويبطيء من هضم الغذاء داخل المعدة، ويثير جدر الأمعاء، وعند تناول محلول العسل قبل تناول الوجبات الغذائية.. فإنه ينشط إفراز العصارة المعدية.

وتسمى الكبد بحق المعمل الكيماوى الرئيسى لجسم الإنسان، حيث إنها تقوم بأدوار نشطة في جميع الأنشطة الحيوية، التى تتم داخل الجسم، ومنها: عمليات تحويل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والڤيتامينات والهرمونات... إلخ، وتتكون الإنزيمات داخل الكبد، ويتحول الكاروتين - بواسطة الكبد - إلى ڤيتامين (A) كما يتكون البروثرمبين Prothrombin (وهى مادة تسبب تجلط الدم) في الكبد بمساعدة ڤيتامين (K) كما تحول الكبد الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء إلى مكونات أخرى (أى أن الكبد تحول هذه الهرمانات إلى مركبات غير فعالة، بعد أن تكون قد أدت مهامها).

**وقد استخدم العسل - منذ قديم الزمان - في علاج أوجاع الكبد**، ويرجع تأثيره العلاجي إلى احتوائه نسبة عالية من سكر الجلوكوز، والجلوكوز لاتغذى أنسجة الكبد فحسب، بل تزيد أيضًا من مخزونها من مركب الجليكوجين، الذى يفيد في عمليات استعواض الأنسجة.

ويعمل الكبد كمرشِّح، يحول السموم البكتيرية إلى مواد غير ضارة، ويساعد الجليكوجين الكبد في تأدية هذا الدور بكفاءة أكبر، ولهذا يساعد الإنسان على بناء وتقوية

جهاز المناعة لمقاومة تأثير مسببات المرض، وتعالج أمراض الكبد عادة بحقن الجلوكوز فى الوريد.

ويُعدُّ مزيج العسل واللبن المتخثر (اللبن الرايب) أو مزيجه مع الحساء أو مع مغلى الحنطة السوداء، أو مع مغلى الشعير أو التفاح من أفضل المشروبات لتقوية المرضى، وكذلك لتحسين صحة الأصحاء.

## علاج أمرض الكلى وحصوات الكلية :

وينصح الأطباء المرضى، الذين يعانون من **مشاكل فى الكلى**: إما بتناول العسل الممزوج بمغلى زرّ الورد، أو شاى زرّ الورد (١٥ جم من زرّ الورد يغلى فى نصف لتر ماء).

أما الأفراد الذين يعانون من **حصوات الكلية**.. فيمكنهم تناول مزيج مكون من معلقة زيت زيتون، مضافًا إليه العسل، وعصير الليمون ثلاث مرات فى اليوم، وتحت إشراف الطبيب.

## العسل والجهاز العصبى HONEY AND THE NERVOUS SYSTEM

من المعروف أن للعسل آثارًا حميدة على الجهاز العصبى، وكذلك من المعتاد أن بعض مرضى الجهاز العصبى يحقنون بمحاليل مقوية من الجلوكوز، ذات التأثير السريع كنوع من العلاج. وبعد تكرار هذا الحقن مرتين أو ثلاث، يقل الصداع، ويتحسن الإبصار... وهكذا.

وفى كثير من المراكز الطبية، يعالج مرضى الهياج العصبى بتناول العسل يوميًّا، وبعد أسبوعين أو ثلاث من هذا العلاج يبدأ المرضى فى التحسن، وينامون نومًا طبيعيًّا ويختفى الصداع الذى كان ينتابهم، ويشعرون بأنهم أكثر قوة وهدوءًا، ولايشعرون بالإثارة التى كانت تنتابهم، ويصبحون أكثر تفاؤلاً، ويستعيدون نشاطهم.

وينصح الأفراد التى تنتابهم نوبات عصبية، أو يشعرون بالإجهاد العصبى بتعاطى كوب من الماء، ممزوجًا بالعسل وعصير الليمون (عصير نصف ليمونة)، أو ينصحون بتعاطى ملعقتين من العسل قبل ذهابهم إلى الفراش.

ويقرر بعض الأطباء أنه ليس هناك أفضل لمرضى الأرق من تعاطى كوب من الماء المحلى بالعسل قبل النوم، والعسل فى هذه الحالة أفضل من العلاج بالمساحيق التى تثير المعدة.

وتُعد **النخالة المضافة إلى الماء الممزوج بالعسل أفضل علاج على الإطلاق لتقوية الأعصاب**، ويمكن أن يحل فيتامين $B_1$ محل النخالة، ولكن النخالة أفضل.

وينتاب الكثير من المرضى، الذين يعالجون بجلسات الإشعاع دوار وصداع وأفضل علاج لهؤلاء المرضى هو تعاطى العسل الخالى من البروتينات؛ حيث يحقن هؤلاء المرضى فى الوريد بمحلول هذا العسل فى الماء المقطر بتركيز ٢٠ أو ٤٠٪ فى حقنة ١٠ ملليجرام، وذلك قبل كل جلسة من جلسات الأشعة العلاجية، وقد تطور هذا العلاج فيما بعد، وصار بعض الأطباء يحقنون المرضى بمحلول العسل الخالى من البروتين والمضاف إليه البروكايين Procaine، كوقاية وعلاج من هذا المرض.

## العسل والعيون HONEY AND THE EYES

يعتبر العسل علاجًا ناجعًا لكثير من الأمراض منذ القدم، وتوجد بردية مصرية قديمة، تصف استخدام مرهم من العسل لعلاج أمراض العيون، ويصف ابن سينا العسل الممزوج بعصير البصل أو عصير البرسيم أو عصير نباتات القمح الأخضر لعلاج أمراض العين. وفى يومنا هذا.. اعتمد العسل كعلاج جيد لبعض التهابات العين، وكان له تأثير السحر فى هذا الاتجاه.

ولم يفقد العسل أهميته العلاجية فى علاج بعض أمراض العين، رغم التقدم الذى حدث فى هذا الاتجاه، وظهور أدوية أخرى كثيرة فعَّالة (مثل **sulphanonidles, antibiotics** وغيرها).

ويقرر الدكتور **A. Kh. Mikhailov** أنه استعمل عسل الكافور كمرهم لعلاج كل من تورم الجفون والتهاب الغشاء المخاطى لباطن الجفن **conjunctiva**، والقرنية، وقروح غشاء القرنية، وغيرها من أوجاع العين.

واستخدم مرهم العسل بتوسع شديد فى قسم أمراض العيون، فى مستشفى أوديسًا الإقليمى **Odessa Regional Hospital** كعلاج لعديد من أمراض غشاء القرنية، وفى البداية

كان العسل يضاف إلى مرهم السلفا بايريدين ٣٪ Sulphapyridine؛ ليحل محل الفازلين فى تركيبة هذا المرهم، وكان هذا المرهم فعالاً جداً فى علاج القرح البطيئة الالتئام، وأدى استخدامه فى العلاج إلى سرعة اندمال هذه القروح واستخدام محلول ٣٠٪ من Sodium sulphanil acetamide على هيئة قطرة أو استعمال مرهم Sulphapyridine المحتوى على الفازلين، لم يؤد إلى شفاء التهابات القرنية، ولم يحدث الشفاء إلا فى حالة استخدام العسل فى صورة مرهم Sulphapyridine، بل إن بعض المرضى المصابين بقرح غشاء القرنية، قد تم شفاؤهم منها، عندما استعمل العسل فقط فى العلاج.

واستخدام العسل أيضًا بتوسع شديد فى معهد أومسك الطبى Omsk Medical Institute، فى علاج قرح القرنية العادية والقوبائية herpetic، وكوسيلة لإحداث الشفافية فى حالات تعتيم القرنية أو الجسم الزجاجى للعين Vitreousbody، ولعلاج مرض المياه الزرقاء أو البيضاء، وفى علاج الحروق التى تصاب بها العين.

ولكى يكون هذا العلاج ناجحًا، لابد من استخدام العسل المعقم المستخرج مباشرة من أقراص العسل الشمعية، ويكون العلاج تحت إشراف طبيب مختص.

## العسل والأطفال HONEY AND CHILDREN

يعد العسل من الأغذية المفيدة للأطفال؛ خصوصاً لتشجيع نمو أجسامهم، ومن المستحسن أن يستخدم العسل فى تحلية طعام الأطفال بدلاً من السكر، ومن الأفضل أن يعطى ملعقة من العسل مرتين أو ثلاث يوميًّا، بشرط ألا تزيد هذه الكمية عن ٣٠ أو ٤٠ جراماً.

وبعض الأطفال عندهم حساسية من العسل، فقد يحدث لهم سعال أو ضيق فى التنفس، أو ميل إلى التقيؤ، وفى مثل هذه الحالات لايعطى مثل هؤلاء الأطفال أى كمية من العسل.

ومن التجارب، تبين أن الأطفال يفضلون العسل عن السكر، وليس للعسل أى تأثير ضار على أسنان الأطفال بعكس السكر، ومن المعروف أن بقايا السكر بأسنان الأطفال تتحلل بفعل البكتريا، وتتكون منها أحماض؛ خاصة حمض اللاكتيك، الذى يؤدى إلى تسوس الأسنان وتلفها، ولكن العسل الذى يتناوله الأطفال يكون له أثر مضاد للبكتريا، ومطهر للفم من الميكروبات الضارة.