

## استعمالات العسل كدواء وعلاج

### أولاً: في الطب القديم

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

وفي اليونان القديمة أوصى أطباء وفلاسفة اليونان باستخدام العسل كعلاج لعدد كبير من الأمراض ومقو، وعندما سئل الفيلسوف الإغريقي العظيم Democritus (أول من اكتشف النظرية الذرية) عن طريقة تطيل العمر وتحفظ على الإنسان صحته، قال «يمكن ذلك بمعالجة الجسم داخلياً بالعسل، وظاهرياً بالزيت»، أما أبوقراط Hippocrates شيخ الأطباء الإغريق؛ فقد كان يستخدم العسل كثيراً في وصفاته الطبية كعلاج للكثير من الأمراض.

وكان Gallen الطبيب الروماني العظيم يكثّر من استخدام العسل في علاج عديد من الأمراض.

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

وقد تضمن هذا الكتاب مئات الوصفات الطبية، التي يدخل في تركيبها عسل النحل أو شمع العسل، ومن نصائحه الطبية التي كان يزود بها طلبة الطب عن العسل «إن العسل يفيد في 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، وفرق هذا فهو يساعد المرء على الاحتفاظ بشبابه، ويقوى الذاكرة، ويقوى البصر، ويفك عقد اللسان».

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

### ثانياً: في العصر الحديث:

وفي العصر الحديث تواصلت التجارب والأبحاث لاكتشاف أسباب الخواص العلاجية، التي يتمتع بها العسل، وتوصلت نتائج الأبحاث أن سبب ذلك يرجع أساساً إلى احتواء العسل على الجلوكوز، الذي له تأثيره العلاجي على القلب والجهاز الوعائي، ولكن اتضح فيما بعد أن وجود الجلوكوز في العسل، ليس هو السبب الرئيسي فقط، بل ترجع الصفات العلاجية للعسل؛ لاحتوائه على كثير من المواد الأخرى، التي تقوى من مناعة الجسم، وتقضى على طائفة كبيرة من ميكروبات الأمراض التي تهاجمه.

## علاج الجروح TREATMENT OF WOUNDS

كان العسل يستخدم في الطب الشعبي قديماً في علاج الجروح، وقد كتب Ping قديماً أن دهن السمك المزوج بالعسل له تأثيره المفيد في علاج الجروح المتقيحة، وكذلك في علاج تقيح اللثة.

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

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

وفي سنة ١٩٤٦، قام البروفسور S. A. Smirnov (الأستاذ بمعهد تومسك الطبي)، باستخدام عسل النحل في علاج الجروح المتسببة عن الطلقات النارية في ٧٥ مريضاً، 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، وفي أوكرانيا، قام الطبيب المشهور A. S. Budai بعلاج الجروح البطيئة الالتئام بمرهم يحتوى على ٨٠ جم من العسل، و ٢٠ جم زيت سمك، و ٣ جم زيروفورم Xeroform.

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

وقد حصل على نتائج جيدة جداً فى معالجة القصبية الهوائية ظاهرياً بمحلول العسل تركيز ١٠٪، وقد استخدم لذلك جهاز بخ السوائل (spray) لرش البلعوم والقصبية 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 والقصبية الهوائية، وزيادة إفراز المخاط من هذه الأماكن، وبعد تكرار العلاج سبع مرات شفى المرضى تماماً، وعندما أضيف فيتامين C، فيتامين B<sub>1</sub> إلى محلول الرش بالعسل تركيز ١٠٪ أو ٥٪ ورش بها الغشاء المخاطى للأنف والحلق والقصبية الهوائية كان مفعولها أكبر بكثير، وشفى المرضى بسرعة، ولا يعمل هذا المحلول فقط كمضاد للبكتريا، بل يساعد أيضاً 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 مزوجاً بعقاقير أو أغذية أخرى، ويوصى الطب الشعبى المتوارث بمعالجة أمراض البرد والزكام والإنفلونزا باللبن الدافىء المخلئ بالعسل (ملعقة من العسل، مضافة إلى كوب من اللبن)، أو بالعسل وعصير الليمون (عصير ليمونة واحدة مزوجة 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 عرقاً شديداً.

واستخدم العسل فى الماضى لعلاج أمراض الرئة، وقد ذكر أبوقراط أن العسل يشفى من البلغم، ويلطف من الكحة، ووصف ابن سينا مزيجاً من العسل وبتلات الورد الحمراء لعلاج السيل فى مراحل 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 السيل الرئوى، إلا أنه لا يعرف أى مكونات العسل هى التى تختص بتلك الخاصية، ولكن من الممكن أن يقال إن العسل مقوِّ 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 يومياً، وبعد مدة ظهر عليهم تحسن ملحوظ، وزادت شهيتهم للطعام، وبدأت أوزان أجسامهم فى الزيادة المضطربة، وهدأت الكحة، وقلت الإفرازات الرئوية، وازداد إدرار البول لديهم نهائياً 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 ( ١,٠ ٪ ) 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 أيضاً فى علاج ضعف القلب .

وفى جميع الحالات التى يتوقف الشفاء فيها على تنشيط عضلة القلب، لا يجب أبداً أن ننسى دور العسل؛ لأن القلب - فى هذه الحالة - لايزيد من نشاطه فقط، بل يتلقى أيضاً غذاء يعينه فى عمله، ويؤدى العسل أيضاً إلى اتساع الأوعية الدموية، ويسهل الدورة الدموية خلال هذه الأوعية سواء كانت أوردة أم شرايين، ويتحقق تحسن حالة المريض المصاب بتصلب الأوعية تحسناً كبيراً، إذا ما واطب يومياً على العلاج بتناوله كمية من العسل ( نحو ٧٠ إلى ١٤٠ جم يومياً 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 كملين، 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 المرئ 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، وقصرت 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 وابتهاجاً وإقبالاً على الحياة.

وأثبت بعض الأطباء كذلك أن تناول مرضى القرحة 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 مزدوجاً:

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

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

وعند علاج القرحة ، 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 فى ماء دافئ سبق عليه .

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 ، ويبطئ من هضم الغذاء داخل المعدة ، ويشير 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 فى جميع الأنشطة الحيوية ، التى تتم داخل الجسم ، ومنها : عمليات تحويل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والهرمونات ... إلخ ، وتتكون الإنزيمات داخل الكبد ، ويتحول الكاروتين - بواسطة الكبد - إلى فيتامين (A) كما يتكون البروثرومبين Prothrombin (وهى مادة تسبب تجلط الدم) فى الكبد بمساعدة فيتامين (K) كما تحول الكبد الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء إلى مكونات أخرى (أى أن الكبد تحول هذه الهرمونات إلى مركبات غير فعالة ، بعد أن تكون قد أدت مهامها) .

وقد استخدم العسل - منذ قديم الزمان - فى علاج أوجاع الكبد ، ويرجع تأثيره العلاجى إلى احتوائه نسبة عالية من سكر الجلوكوز ، والجلوكوز لا تغذى أنسجة الكبد فحسب ، بل تزيد أيضاً من مخزونها من مركب الجليكوجين ، الذى يفيد فى عمليات استعواض الأنسجة .

ويعمل الكبد كمرشح ، يحول السموم البكتيرية إلى مواد غير ضارة ، ويساعد الجليكوجين الكبد فى 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 مزيج مع الحساء أو مع مغلى الخنطة السوداء، أو مع مغلى الشعير أو التفاح من أفضل المشروبات لتقوية المرضى، وكذلك لتحسين صحة الأصحاء .

### علاج امراض الكلى وحصوات الكلية :

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

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

### العسل والجهاز العصبى HONEY AND THE NERVOUS SYSTEM

من المعروف أن للعسل آثاراً حميدة على الجهاز العصبى، وكذلك من المعتاد أن بعض مرضى الجهاز العصبى يحققون بحاليل 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 يومياً، وبعد أسبوعين أو ثلاث من هذا العلاج يبدأ المرضى فى التحسن، وينامون نوماً طبيعياً ويختفى الصداع الذى كان يتتابهم، ويشعرون بأنهم أكثر قوة وهدوءاً، ولايشعرون بالإثارة التى كانت تتتابهم، ويصبحون أكثر تفاؤلاً، ويستعيدون نشاطهم .

وينصح الأفراد التى تتتابهم نوبات عصبية، أو يشعرون بالإجهاد العصبى بتعاطى كوب من الماء، ممزوجاً 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.

وتعد النخالة المضافة إلى الماء الممزوج بالعسل أفضل علاج على الإطلاق لتقوية الأعصاب، ويمكن أن يحل فيتامين B<sub>1</sub> 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 علاجاً ناجحاً لكثير من الأمراض منذ القدم، وتوجد برديّة 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 فعّالة (مثل sulphonidles, 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 أوديسا 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 القرحة 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 أيضاً بتوسع شديد فى معهد أومسك الطبى - Omsk Medical Institute، فى علاج قرحة القرنية العادية والقوبائية herpetic، وكوسيلة لإحداث الشفافية فى حالات تعقيم القرنية أو الجسم الزجاجى للعين Vitreousbody، ولعلاج مرض المياه الزرقاء أو البيضاء، وفى علاج الحروق التى تصاب بها العين.

ولكى يكون هذا العلاج ناجحاً، 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 يومياً، 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 لا يعطى 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 للقم من الميكروبات الضارة.