

יתרונות הפיאזותיים Fe הפצה

דבש - מקור חשוב לפחמימות זמינות

הדבש מורכב ברובו מפחמימות, הוא מכיל 0% שומן אך לא מהווה מקור לחלבון. הסוכר העיקרי בדבש הוא הפרוקטוז שמהווה את אחד מהחד-סוכרים המרכיבים את הסוכר הלבן שכולנו מכירים. **הדבש נחשב לסוכר פשוט ולכן יכול להתאים בהקשר לפעילות גופנית.** לכן, רבים משלבים את הדבש כמקור חשוב לפחמימות לפני אימונים אינטנסיביים ואפילו באמצע רכיבות אופנים או בין שיעורים כפולים (אירובי, עיצוב, ספינינג, קיקבוקסינג) שדורשים הרבה אנרגיה (יעל דרור, דיאטנית קלינית וספורט).

דבש מחזק את המערכת החיסונית

נוגדי החימצון בדבש והרכיבים האנטי-בקטריים עשויים לעזור למערכת החיסונית שלנו בהגנה על גופנו מפני מחלות שונות, כמו למשל התקררות או שפעת.

הדבש מסייע לעיכול

הדבש פופולארי מאוד בשימוש הביתי בטיפול בבעיות עיכול שונות, למרות שהמדע עדיין לא החלטי לגמרי בכך. הדבש יכול לרפא בעיות כמו עצירות ואפילו כיבים שונים.

דבש כטיפול נגד התקררות

אנשים רבים יוכלו להשבע בכך שדבש הוא תרופה מעולה לטיפול בהתקררות וכאבי גרון. פשוט הוסיפו דבש לתה או למים חמים, הוסיפו לימון ואמרו שלום לכאב הגרון.

יש הטוענים שתוספת דבש לתה חם עלולה לפגוע בסגולות שלו. על מנת בכל זאת להנות מהיתרונות הבריאותיים של הדבש בהקשר לכאבי הגרון מומלץ לאכול את הדבש בכפית בנפרד מהתה ולא לערבב אות ביחד. **לילדים מתחת לגיל שנה אסור לאכול דבש!**

הדבש אנטי-דלקתי

במחקר משנת 2005 נמצא כי הדבש עזר ב-85 אחוז מהמטופלים במחקר, כשהוא נמצא יעיל נגד התפתחות דלקות באזור מערכת העיכול.

הדבש בטיפול אנטי-בקטרי

במשך שנים נעשה שימוש בדבש לצורך טיפול בחתכים קטנים, שריטות וכוויות. למרות שהקהילה המדעית עדיין לא החלטית ביעילות של טיפולים אלו, נמצא כי דבש אשר נמשח על פצע, עזר במניעת זיהומים.

דבש לעור חלק יותר

הדבש הוא רכיב פופולארי בכל מיני תכשירים כמו קרמים ומשחות שפתיים. רכיבי הדבש יעילים גם בטיפול בפצעי אקנה. ניתן לשלב דבש, מים חמים ושיבולת שועל כמשחה טבעית לקרצוף וטיפול העור.

דבש מוסיף לנו אנרגיה

דבש, כמו כל הסוכרים, עשוי להוסיף לנו אנרגיה ולעלות את רמת הגלוקוז בדם. הדבש הוא תחליף בריא יותר לסוכר.

הדבש טוב לדיאטה

הדבש יכולה לשמש כתחליף לממתקים שונים, יש לציין כי כף אחת של דבש מכילה 63 קלוריות, לכן אין להפריז בשימוש.

(מתוך אגונו מגזין בריאות).

עצה שתעזור לכם לבחור דבש לראש השנה וגם לשמור אותו בצורה טובה לכל ימי החג:

כאשר אתם קונים דבש הסתכלו ברשימת הרכיבים כדי לוודא כי אכן קניתם דבש טבעי ללא תוספת סוכר, מים, ממתקים, חומרי טעם, חומצות לימון חומרים משמרים ועוד..

לאחר פתיחת הדבש מומלץ להחזיק במקום קריר וחשוך על מנת למנוע התפתחות של פטריות או כניסה של נמלים אשר הדבש מהווה גורם משיכה חזק עבורם (יעל דרור, דיאטנית קלינית וספורט).

שנה טובה ואתוקר!

