

السر في اللون.. لماذا يُفضّل العسل الداكن؟.. مختص يجيب

26 مارس، 2026



أوضح أخصائي سلامة الغذاء فهد السعيد أن العسل الداكن يُعد أكثر غنىً بمضادات الأكسدة مقارنة بالعسل فاتح اللون، مشيرًا إلى أن هذه المركبات تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الصحة ومقاومة الأمراض.

وبيّن أن العلاقة بين لون العسل ومحتواه الغذائي واضحة، حيث تزداد نسبة مضادات الأكسدة كلما كان لون العسل أكثر قتامة، ما يجعله خيارًا أفضل لمن يبحثون عن فوائد صحية أعلى.

وأضاف أن اختيار نوع العسل لا يعتمد فقط على المذاق، بل يمكن أن يكون لونه دلالة مهمة على قيمته الغذائية وجودته الصحية.