

هل يرفع العسل الطبيعي السكر المزمن؟.. استشاري يجيب

10 مايو، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب خالد النمر أن العسل الطبيعي قد يرفع مستوى السكر بشكل مؤقت، بل يُستخدم أحيانًا لعلاج حالات هبوط السكر، مؤكدًا أن ارتفاع السكر المزمن لا يرتبط بالعسل وحده، وإنما يتأثر بعوامل أخرى أكثر أهمية.

وأشار إلى أن من أبرز هذه العوامل مقاومة الإنسولين، وزيادة الوزن، وقلة النشاط البدني، والتاريخ العائلي، إضافة إلى نمط الحياة اليومي، مبيدًا أن المشكلة لا تكمن في تناول ملعقة عسل فقط، بل في البيئة الأيضية الكاملة للجسم.