

## Μέλι, ένα ολόγλυκο φάρμακο...



**ΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑ**  
**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ**  
**Μέλος Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου**



Το μέλι είναι ένα σπάνιο δώρο της φύσης . Ελιξίριο νεότητας και μακροζωίας. Το μέλι είναι από τις πιο πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά τροφές, αφού περιλαμβάνει περισσότερες από 180 διαφορετικές ουσίες απαραίτητες για όλα τα στάδια ζωής.

Το μέλι δεν είναι μόνο υγιεινό και ωφέλιμο για τον οργανισμό, έχει και γλυκιά γεύση. Είναι η μόνη αθώα γλυκαντική ουσία.

Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν η τροφή των θεών, για τους Αιγυπτίους πολύτιμο φάρμακο. Οι επιστημονικές έρευνες επιβεβαιώνουν τις θεραπευτικές ιδιότητες που του είχαν αποδοθεί και έχουν αναλύσει και τη σύνθεσή του. Παρ' όλα αυτά κανείς μέχρι σήμερα δεν μπόρεσε να παρασκευάσει μέλι. Το γλυκό αυτό προνόμιο εξακολουθούν να το έχουν μόνο οι μέλισσες.

Εξαιτίας της μοναδικής του σύνθεσης δίνει δύναμη και ενέργεια στον οργανισμό, ρυθμίζει τον μεταβολισμό και θωρακίζει τη σωματική και ψυχική υγεία. Συνιστάται σε όλες τις δίαιτες και σε άτομα όλων των ηλικιών.

### **Τι περιέχει ένα βαζάκι μέλι...**

- Μείγμα απλών υδατανθράκων ( 38% φρουκτόζη, 31%γλυκόζη, μαλτόζη, σουκρόζη, γαλακτόζη).
- Πληθώρα αμινοξέων ,όπως προλίνη ,φαινυλαανίνη κ.α
- Αντιοξειδωτικές ουσίες .
- Βιταμίνες (όπως Β1, Β6, C, D, E, φολικό οξύ) κ.α.
- Πρωτεΐνες .
- Ένζυμα απαραίτητα για την πέψη, όπως διαστάση, ιμπερτάση, καταλάση, περοξυτάση, λιπάση, κ.α.
- Μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως Ασβέστιο, Σίδηρο, Χλώριο, Μαγνήσιο, Χαλκό, Φώσφορο, Αργίλιο, Βόρειο, Χρώμιο, Λίθιο, Νικέλιο, Μόλυβδο, Κασσίτερο, Τιτάνιο, Όσμιο κ.α.
- Νερό από 15-18 %.



### **Θρεπτική αξία του μελιού και γιατί πρέπει καθημερινά να περιλαμβάνεται στην διατροφή μας...**

- Τα σάκχαρα του μελιού είναι απλά, απορροφούνται αμέσως έτσι το μέλι αποτελεί μια γρήγορη πηγή ενέργειας, κατάλληλη για παιδιά, αθλητές, εγκύους, αρρώστους και για κάθε ταλαιπωρημένο οργανισμό.
- Τα ιχνοστοιχεία που περιέχει συμβάλουν στην ενίσχυση του μεταβολισμού και στη θρέψη, είναι συστατικά του σκελετού και των κυττάρων και ρυθμίζουν την οξύτητα του στομάχου.
- Αντιοξειδωτική, αντιβακτηριδιακή και αντικαρκινική δράση.
- Έχει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει τον ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει προβλήματα έλκους στο στομάχι και γενικά συμβάλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού.
- Βοηθά στη γρήγορη αποκατάσταση της υγείας σε περιπτώσεις αναιμίας λόγω της περιεκτικότητας του σε σίδηρο.



- Η υψηλή περιεκτικότητα του σε χολίνη, το καθιστά ως φυσικό, ελαφρύ καθαρτικό για άτομα που εξαιτίας της καθιστικής ζωής υποφέρουν από δυσκοιλιότητα.
- Λόγω αντιμικροβιακής δράσης ,εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων και παθογόνων οργανισμών ,έτσι είναι χρήσιμο για την επούλωση, καθαρισμό και απολύμανση πληγών και στην πρόληψη κολπίτιδας.
- Το μέλι περιέχει 15-18% νερό , γι αυτό έχει ενυδατική δράση.
- Δρα κατά της κοπώσεως.
- Ανακουφίζει τις εσωτερικές διαταραχές, τα έλκη του στομάχου, την αϋπνία, τον πονόλαιμο, μερικές καρδιακές παθήσεις και αυξάνει την μυϊκή δύναμη .
- Βοηθά σημαντικά στον ταχύτερο μεταβολισμό του οινοπνεύματος με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείτε σε καταστάσεις μέθης.

Γενικά το σκουρόχρωμο μέλι έχει περισσότερες ευεργετικές ιδιότητες σε σχέση με το ανοιχτόχρωμο!!!

## ΕΙΔΗ ΜΕΛΙΟΥ

Υπάρχουν 2 κατηγορίες μελιού .

Το *ανθόμελο* ,που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών (μέλι θυμαριού ,πορτοκαλιάς, καστανιάς κ.α) και το μέλι των *μελιτωμάτων* που παράγεται από τον χυμό του πεύκου ,της ελάτης και άλλων δασικών φυτών.

Το χρώμα του μελιού ποικίλει από σχεδόν άχρωμο μέχρι σκούρο καφέ. Ως προς την σύσταση, μπορεί να είναι ρευστό, παχύρρευστο ή μη, μερικά ή ολικά κρυσταλλωμένο. Η γεύση και το άρωμα ποικίλουν και εξαρτώνται από τη φυτική προέλευση.

Κρυστάλλωση: είναι ένα φυσικό φαινόμενο που δεν προξενεί καμία αλλαγή στη θρεπτική και βιολογική ιδιότητα του μελιού. Το κρυσταλλωμένο μέλι ρευστοποιείται εύκολα σε μπέν - μαρί, χωρίς να χάσει καμιά από τις βιολογικές και θρεπτικές του ιδιότητες.



## ΓΥΡΗ...

Οι κόκκοι της αποτελούν ένα εξαιρετικά φυσικό θρεπτικό προϊόν με τονωτικές ιδιότητες. Μια κουταλιά γύρη καλύπτει της ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού μας σε πρωτεΐνες ,βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και επίσης αποτελεί ισχυρό αντιανεμικό προϊόν λόγω της περιεκτικότητας της σε σίδηρο.

## ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ...

Είναι μια κρεμώδης φυσική ουσία η οποία εκκρίνεται από τους αδένες των μελισσών ,είναι πλούσια σε μεταλλικά άλατα και κυρίως ασβέστιο ,κάλιο και μαγνήσιο .Είναι πηγή βιταμινών και ενζύμων η οποία παρέχει ενέργεια ,ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα ,συντελεί στην καλή υγεία του δέρματος και των ιστών και έχει αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.



## Τα συστατικά του :

1. Βιταμίνες A, B, B2, B3, C που δίνουν δύναμη και βοηθάνε στην λειτουργία της καρδιάς και του θυρεοειδή.
2. Παντοθενικό οξύ
3. Ινοζιτόλη που καταπολεμά την αρτηριοσκλήρωση
4. Αμινοξέα
5. Σάκχαρα
6. Μέταλλα όπως ... Σίδηρο, Μαγγάνιο, Κάλιο, Χλώριο, Θείο, Ασβέστιο, Νάτριο, Φώσφορο, Πυρίτιο και Μαγνήσιο

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ!!!

Οι καταναλωτές πρέπει να προτιμούν μέλι συσκευασμένο σε γυάλινα δοχεία, αεροστεγή, που όμως είναι προστατευμένα από την έκθεση στο φως. Στην ετικέτα πρέπει να αναγράφονται η ημερομηνία τυποποίησης, το όνομα του παραγωγού με πλήρη στοιχεία, καθώς και το είδους του μελιού. Το μέλι πρέπει να συντηρείται σε αεροστεγώς κλεισμένα δοχεία, σε χώρο δροσερό, σκοτεινό και ξηρό.

Καλό είναι να αποφεύγεται το μέλι που βρίσκεται σε βάζα εκτεθειμένα στον ήλιο.

Το εισαγόμενο μέλι υφίσταται μεγαλύτερη επεξεργασία, ώστε να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της διακίνησης και της συντήρησης και είναι **ποιοτικά κατώτερο**.

Μέλι και δίαιτα ,βαδίζουν παράλληλα ή αντίθετα ;

Η θρεπτική αξία του μελιού υπερτερεί της θερμιδικής του αξίας .Με πιο απλά λόγια εννοούμε ότι οι θερμίδες που μας παρέχει το μέλι είναι πολύ λίγες σε σχέση με όλα αυτά που μας προσφέρει!

Η θερμιδική αξία του μελιού είναι 20 kcal (θερμίδες) το κουταλάκι του γλυκού και 60 kcal (θερμίδες) η κουταλιά. Αυτό καθιστά το μέλι κατάλληλο για κατανάλωση για όλες τις ομάδες ανθρώπων ανεξαρτήτως του βάρους τους, αρκεί να **ενταχθεί σωστά στο πρόγραμμα διατροφής τους ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.**

### Το μέλι μπορεί να αποτελέσει μέρος της διατροφής μας με ποικίλους τρόπους...

- Στο πρόγευμα σε συνδυασμό με ψωμί ή φρυγανιές .
- Σνακ σε συνδυασμό με στραγγιστό γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και προαιρετικά με ανάλατους ξηρούς καρπούς .
- Πηγή ενέργειας και σιδηρού η κατανάλωση 1 κουταλιάς γύρη με μέλι σε καθημερινή βάση.
- Στο ξεκίνημα της ημέρας 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό με 1κουταλάκι μέλι για αποτοξίνωση και καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.
- Το βράδυ προ ύπνου χλιαρό γάλα εμπλουτισμένο με 1κουταλάκι μέλι.
- Μπορεί να αποτελέσει dressing σε διάφορες σαλάτες είτε σε συνδυασμό με ξύδι είτε απλά αραιωμένο με λίγο νερό.
- Κατάλληλο για σιρόπι σε διάφορα γλυκά.
- Μετατρέψτε το μπάνιο σας σε... μελωμένο σπα .Αφεθείτε στις ευεργετικές ιδιότητες του μελιού και χαλαρώστε. Απολαύστε τη γλυκιά ξεκούραση που μπορεί να σας χαρίσει ένα υπέροχο μπάνιο με μέλι. Μεταφέρετε το σπα σπίτι σας και διώξτε το άγχος, την κούραση και χαρίστε στο δέρμα σας μια μεταξένια ενυδάτωση.



### Μέλι και ομορφιά!!!

- **Για το μπάνιο σας**  
Προσθέστε 1/4 της κούπας μέλι στο νερό της μπανιέρας σας, και δείτε τη διαφορά του δέρματός σας. Εκτός του ότι θα παίρνει ένα απαλό φυσικό άρωμα, θα γίνει λείο και δροσερό χωρίς την “αγριάδα” που συνήθως προξενούν τα σαπούνια
- **Για να δώσετε φυσική γυαλάδα και ζωντάνια στο μαλλί σας**  
Διαλύστε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα λίτρο ζεστού νερού. Για ξανθά μαλλιά προσθέστε χυμό μισού λεμονιού. Μετά το σαμπουάν, βρέξτε τα μαλλιά σας με το μείγμα αυτό. Μην τα ξεπλένετε, μόνο στεγνώστε τα κανονικά.
- **Για ενυδατική μάσκα προσώπου (moisturizer)**  
Αναμείξτε 2 κουταλιές της σούπας μέλι με δύο κουταλάκια γλυκού γάλα (ατόφιο). Απλώστε το μείγμα αυτό στο πρόσωπο και λαιμό, με ένα απαλό κυκλικό μασάζ. Αφήστε το 10 λεπτά της ώρας και μετά ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό.
- **Για λοσιόν δέρματος**  
1 κουταλάκι του γλυκού μέλι, ένα κουταλάκι λάδι (σπορέλαιο), και 1/4 του κουταλιού χυμό λεμονιού. Απλώστε το μείγμα στα χέρια, αγκώνες και οπουδήποτε άλλου νοιώθετε το δέρμα σας στεγνό, με το μείγμα αυτό. Αφήστε το 10 λεπτά και ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό.
- **Το μέλι ως αντιοξειδωτικό**  
Η μια μετά την άλλη, επιστημονικές μελέτες των τελευταίων χρόνων, δείχνουν ότι το μέλι έχει σημαντικές φυσικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Όλα τα αντιοξειδωτικά συστατικά παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία του δέρματος από τις βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου, ενώ βοηθούν το δέρμα να ανανεωθεί. Εκτεταμένη έκθεση του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου, προξενεί πρόωρο γήρας και καρκίνους. Τα διάφορα χημικά παρασκευάσματα προστασίας απ’ τον ήλιο (sunscreens), συχνά ερεθίζουν το δέρμα. Γι’ αυτό και ερευνητές πειραματίζονται με διάφορα αντιοξειδωτικά στα καλλυντικά, αντιερεθιστικά και ενυδατικά. Οι μοναδικές φυσικές ιδιότητες που έχει το μέλι, το κάνουν να είναι η ιδεώδης



λύση ανάμεσα στα προϊόντα αυτά. Γι' αυτό μην εκπλήσσεστε όταν δείτε ότι το μέλι όλο και περισσότερο, περιέχεται σε πολλά καλλυντικά για την περιποίηση, φροντίδα και προστασία του δέρματος.

- **Μάσκα για σύσφιξη του δέρματος**

1 κουτάλι της σούπας μέλι, ασπράδι από ένα ωμό αυγό, ένα κουταλάκι του γλυκού γλυκερίνη (θα την βρείτε σε όλα τα φαρμακεία, glycerine) και ανακατεύοντάς τα προσθέστε λίγο αλεύρι μέχρις ότου το μείγμα γίνει είδος κρέμας. Απλώστε την στο πρόσωπο και λαιμό, αφήστε την επί 10 λεπτά και ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό. Θα θέλαμε να σας θυμίσουμε ότι κανένα από τα παρασκευάσματα αυτά, δεν περιέχει συντηρητικά χημικά, γι' αυτό κατά προτίμηση να παρασκευάζονται φρέσκα ή αν περισσέψουν να κρατούνται στο ψυγείο, μέχρις ότου ξανά χρησιμοποιηθούν (όχι αργότερα από 2 μέρες).

**ΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑ , ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ**  
**Μέλος Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου ( Αρ. Μητρώου 198)**  
**Νίκου Γ. Δημητρίου 46 ,No 201, Φανερωμένη ,Λάρνακα**  
**Τηλ.24-250997 / 99-481240**  
**E-mail: [skevi.savva.diaitologos@hotmail.gr](mailto:skevi.savva.diaitologos@hotmail.gr)**