

Από ποια ηλικία μπορεί να φάει μέλι ένα παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μέλι, ιδίως σε εμάς τους Έλληνες, είναι γνωστό για τις φαρμακευτικές του χρήσεις και ιδιότητες.

Χαρακτηριστικά του, όπως το ότι αποτελείται από 40% τουλάχιστον φρουκτόζη και όχι απλή γλυκόζη, το γεγονός ότι περιέχει μεγάλο αριθμό αμινοξέων, ενζύμων, αντιοξειδωτικών βιταμινών όπως βιταμίνη E, A και C, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, το διαφοροποιούν από κάθε άλλης μορφή γλυκαντική ουσία. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά συστατικά του προσδίδουν μια σειρά από ευεργετικές ιδιότητες όπως καρδιοπροστατευτική, αντιβακτηριδιακή και αντιφλεγμονώδη.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει επίσης θετικά αποτελέσματα στον μεταβολισμό ενηλίκων μετά την κατανάλωση μελιού. Πρόσφατα μάλιστα, το τμήμα Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού της Α' Παιδιατρικής Πανεπιστημιακής κλινικής του νοσοκομείου Παίδων 'Η Αγία Σοφία' εξέτασε για πρώτη φορά σε παιδιά την επίδραση καθημερινής κατανάλωσης μελιού (15γρ) στον μεταβολισμό και τα επίπεδα γλυκόζης-ινσουλίνης σε ήδη υπέρβαρα και παχύσαρκα κορίτσια ηλικίας 9-15 ετών. Τα συμπεράσματα ήταν ιδιαίτερα θετικά όσον αφορά στην

πρόληψη της αντίστασης στην ινσουλίνη, την διαταραχή της ανοχής στη γλυκόζη και διαβήτη τύπου 2 σε παχύσαρκα κορίτσια.

Ακριβώς επειδή το μέλι έχει όλες αυτές τις ευεργετικές ιδιότητες πολλοί γονείς σπεύδουν να το εντάξουν στην διατροφή των παιδιών από πολύ νωρίς. Υπάρχει ωστόσο ένας λόγος για τον οποίο πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί σε σχέση με το πότε δίνουμε μέλι σε ένα παιδί. Το μέλι μπορεί να περιέχει σπόρους *Clostridium Botulinum*, βακτήρια τα οποία προσβάλλουν το γαστρεντερικό σύστημα και μπορεί να προκαλέσουν μία ασθένεια που ονομάζεται αλλαντίαση.

Το γαστρεντερικό σύστημα ενός παιδιού κάτω του ενός έτους δεν είναι ώριμο αρκετά για να εμποδίσει την δράση του βακτηρίου αυτού. Αν και η αλλαντίαση είναι σπάνια αλλά σοβαρή ασθένεια δεν υπάρχουν επίσημες συστάσεις για το πότε είναι ασφαλές να ενταχθεί το μέλι στην διατροφή του παιδιού. Σίγουρα αυτό έχει να κάνει με την ωρίμανση του γαστρεντερικού και ανοσοποιητικού συστήματος του παιδιού, η οποία όμως μετά τους πρώτους 12 μήνες ζωής. Σε χώρες όπως η ΗΠΑ και η Μ. Βρετανία οι συνεταιρισμοί μελιού αναγράφουν στην ετικέτα των προϊόντων τους ότι απαγορεύεται η κατανάλωση σε παιδιά κάτω του ενός έτους.

Από την Ελένη Κουή, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr