



H

γύρη των μελισσών είναι μια σούπερ θρεπτική τροφή που, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, μπορεί να σας κάνει να νιώσετε γεμάτοι ενέργεια και να βελτιώσετε τον εαυτό σας μέσα κι έξω.

Μέχρι τώρα ξέραμε ότι η γύρη είναι τα αρσενικά αναπαραγωγικά κύτταρα των φυτών, τα οποία συλλέγουν οι μέλισσες για να τα μεταφέρουν στη φωλιά τους και να τα χρησιμοποιήσουν ως βασικό είδος διατροφής. Απ' ό,τι φαίνεται, όμως, δεν αποτελεί βασικό συστατικό διατροφής μόνο των μελισσών, αλλά πλέον και των ανθρώπων, αφού τα οφέλη της είναι πολλά και σημαντικά, ικανά να την καταστήσουν μια σούπερ υγιεινή τροφή.

Ποια είναι η θρεπτική αξία της γύρης

Η γύρη των μελισσών είναι μια τροφή πλούσια σε πρωτεΐνη, εξαιρετικά σημαντική για όσους γυμνάζονται, αλλά και για όσους χρειάζονται περισσότερη ενέργεια στην καθημερινότητά τους. Μην την μπερδεύετε με τη γύρη που προκαλεί τις ανοιξιάτικες αλλεργίες, καθώς αυτή η γύρη είναι η ανεμόφιλη, που συνήθως είναι επιβλαβής, προκαλώντας καταρροή, φτέρνισμα, μούκωμα κ.ά. Εδώ πρόκειται για την εντομόφιλη γύρη, την οποία μαζεύουν οι μέλισσες κι έχει θαυμαστές ιδιότητες. Στη νωπή της μορφή, που είναι αυτή που διατηρεί και τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά, συναντάμε αμινοξέα, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα και βιταμίνες (A-B1-B2-B3-B5-B6-B12-C-D-E-H-K-PP), αλλά και μεταλλικά στοιχεία και

ένζυμα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί να δράσει και ως αγωγή σε περίπτωση εποχικών αλλεργιών, κάνει καλό στην εποχική τριχόπτωση και δρα βοηθητικά σε πολλές παθήσεις, όπως σε προβλήματα στο έντερο, στον προστάτη, στην υψηλή χοληστερίνη, στις ορμονικές διαταραχές, στην κακή λειτουργία παγκρέατος και ήπατος, στην υπέρταση, την ανορεξία και την παχυσαρκία (αν την καταναλώσετε με άδειο στομάχι πριν το φαγητό βοηθάει στις καύσεις, ενώ αν την καταναλώσετε μετά το φαγητό βοηθά στην αύξηση της μυϊκής μάζας του σώματος). Ακόμη, θεωρείται ότι συμβάλλει σημαντικά στην τόνωση του ανοσοποιητικού, έτσι ώστε να έχετε γερή ασπίδα απέναντι στις ιώσεις και βοηθάει σε μια γενικότερη ισορροπία του οργανισμού, που κατ' επέκταση αντανακλάται και στην όψη σας.

Ποια γύρη να επιλέξετε

Στο εμπόριο θα βρείτε γύρη μελισσών σε 3 μορφές: νωπή, αποξηραμένη και σε ταμπλέτες. Αυτό που πρέπει να έχετε υπόψη σας, όμως, πριν αγοράσετε, είναι ότι όσο μικρότερη είναι η επέμβαση και η επεξεργασία στην αρχική μορφή γύρης, τόσο περισσότερο διατηρεί τα συστατικά της. Στην περίπτωση της αποξηραμένης γύρης, για παράδειγμα, τα θρεπτικά συστατικά μειώνονται έως και 30-40%, γι' αυτό η καλύτερη επιλογή είναι η νωπή γύρη από παραγωγούς, η οποία πρέπει να φυλάσσεται στο ψυγείο σε χαμηλές θερμοκρασίες ή ακόμη και στην κατάψυξη. Η αποξηραμένη γύρη δεν χρειάζεται ψυγείο.

Τι γεύση έχει

Εδώ ίσως δυσανασχετήσετε, καθώς η γεύση της γύρης δεν είναι ακριβώς...ευχάριστη. Η αποξηραμένη γύρη έχει μια περίεργη γεύση που σε πολλούς θυμίζει ιχθυέλαιο, ενώ η νωπή σίγουρα θα σας κάνει να ξινίσετε το πρόσωπό σας, αλλά η μαλακιά της υφή θα την κάνει να πολτοποιηθεί γρήγορα στο στόμα σας, έτσι ώστε να την καταπιείτε. Μπορείτε, παρ' όλ' αυτά να την καταναλώσετε σκέτη ή να την αναμείξετε σε χυμό, γάλα, δημητριακά, στη σαλάτα ή με μέλι για να μην νιώσετε τόσο έντονα τη γεύση της.

Πόσο πρέπει να καταναλώνετε

Αν προμηθευτείτε τη νωπή γύρη, καταναλώνετε ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού αρχικά, μέχρι να συνηθίσει το στομάχι και στη συνέχεια μπορείτε να το αυξήσετε σε 2 κουταλάκια του γλυκού ή και παραπάνω (μέχρι 6 κουτ. του γλυκού), ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού. Αν πάρετε ταμπλέτες, ξεκινήστε με 1 ταμπλέτα κάθε πρωί για 1 εβδομάδα κι έπειτα αυξήστε σταδιακά, έχοντας υπόψη σας ότι για έναν ενήλικα η κανονική δόση είναι 20-35 γραμμάρια την ημέρα. Όσον αφορά την αποξηραμένη γύρη, ξεκινήστε όπως με τη νωπή με ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού και αυξήστε σταδιακά. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της γύρης χρειάζονται 2-4 μήνες για να φανούν στον οργανισμό, γι' αυτό προμηθευτείτε την ανάλογη ποσότητα και αφήστε τη να κάνει το θαύμα της.

Πηγή: clickatlife.gr