23 Ιουλίου 2016

Μέλι: τι πρέπει να γνωρίζουμε προτού το αγοράσουμε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

meli-125815 Image not found or type unknown

Το αγνό ανεπεξέργαστο μέλι διαφέρει σε πολύ μεγάλο βαθμό από το φιλτραρισμένο μέλι που πωλείται στα σούπερ μάρκετ.

Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε το καλό μέλι;

Δεν είναι όλα τα μέλια ίδια. Περίπου το 76% της συνολικής ποσότητας μελιού που πωλείται στις ΗΠΑ είναι νοθευμένο. Στις περισσότερες περιπτώσεις έχει υποστεί τέτοια επεξεργασία που τα θρεπτικά συστατικά που κάνουν το μέλι «υπερτροφή» έχουν χαθεί.

Διαβάστε μερικά χρήσιμα στοιχεία που πρέπει να γνωρίζετε προτού αγοράσετε μέλι.

1. Το αγνό μέλι περιέχει γύρη από τις μέλισσες, η οποία θεωρείται μια από τις πιο θρεπτικές φυσικές τροφές. Η γύρη περιέχει υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης και χρησιμοποιείται στην κινέζικη ιατρική ως παράγοντας εξισορρόπησης της διατροφής που προσφέρει υγεία, μακροζωία, ζωντάνια και ενέργεια. Επίσης, έχει αποδειχθεί η αξία της στον έλεγχο βάρους, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες και καταπολεμά τις αλλεργίες.

2. Όταν το μέλι έχει υποστεί φιλτράρισμα ή παστερίωση, η γύρη αφαιρείται και μαζί οι ωφέλειες από την κατανάλωσή της. Οι μελιτοπαραγωγικές εταιρείες ξεκίνησαν να φιλτράρουν το μέλι για να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής στο ράφι, αλλά στερούσαν το προϊόν από όλα τα θρεπτικά του συστατικά.

3. Πολλές εταιρείες προσθέτουν στο μέλι σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη (HFCS), το οποίο προέρχεται από γενετικά μεταλλαγμένο καλαμπόκι. Το HFCS συνδέεται με τον διαβήτη, την παχυσαρκία, την υπέρταση, ηπατικές παθήσεις και αρτηριακή στένωση.

4. Πολλά μέλια που πωλούνται στα σούπερ μάρκετ εισάγονται από την Κίνα και την Ινδία.Στις ΗΠΑ συχνές είναι οι περιπτώσεις τέτοιων προϊόντων που έχουν

αποσυρθεί διότι περιέχουν απαγορευμένες, ακόμα και καρκινογόνες ουσίες.

5. Στις ΗΠΑ είναι πολύ δύσκολο για κάποιον να βρει μέλι οργανικής παραγωγής. Δεδομένης της ευρείας χρήσης παρασιτοκτόνων στις καλλιέργειες είναι δύσκολο κανείς να εγγυηθεί ότι το μέλι που παράγουν οι μέλισσές του είναι «καθαρό». Σύμφωνα με το blog Ready Nutrition«μια κυψέλη θα πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο μιας έκτασης 40 στρεμμάτων με οργανικές καλλιέργειες ώστε το μέλι να είναι βιολογικό».

Στην Ελλάδα -όπου ομολογουμένως παράγεται το ποιοτικότερο μέλι στον κόσμο- τα πράγματα είναι πιο εύκολα, αλλά και πάλι θέλει ψάξιμο και ενημέρωση.

6. Το αγνό, μη επεξεργασμένο μέλι διατηρείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αν ζαχαρώσει μπορούμε να το επαναφέρουμε στην πρότερη κατάσταση με μπεν-μαρί.

Αγοράζουμε λοιπόν ντόπιο ελληνικό μέλι, από μικρούς παραγωγούς και προσθέτουμε έναν πραγματικό θησαυρό στη διατροφή μας.

—Η διατροφική αξία του μελιού

Το μέλι αποκαλείται και «τροφή των θεών» και όχι άδικα! Η βιολογική αξία του μελιού έγκειται τόσο στη διαιτητική αξία που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό καθώς και στην αντιβακτηριακή, στη μυκοστατική και την αντιοξειδωτική του δράση.

Το μέλι περιέχει μια πληθώρα συστατικών, όπως σάκχαρα, αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία, ένζυμα και βιταμίνες, που είναι ευεργετικάγια τον άνθρωπο.

Πιο αναλυτικά, η φρουκτόζη και η γλυκόζη, που είναι τα κυριότερα σάκχαρα του μελιού, αφομοιώνονται πιο εύκολα και γρήγορα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Επιπλέον, η γλυκόζη είναι η μόνη μορφή σακχάρου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μυς, γι’ αυτό το μέλι αποτελεί μια άριστη πηγή ενέργειαςγια παιδιά και αθλητές.

Τα μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, χλώριο και νάτριο) που περιέχει το μέλι βοηθούν στη λειτουργία των κυττάρων του οργανισμού, στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών και στη πήξη του αίματος.

Τα ένζυμα του μελιού (διαστάση, καταλάση) είναι καταλύτες σε πολλές αντιδράσεις του οργανισμού που έχουν σαν αποτέλεσμα τη διάσπαση ελεύθερων ριζών που είναι επιβλαβείς για τον άνθρωπο.

Το μέλι τέλος περιέχει ένα μεγάλο αριθμό βιταμινών, όπως βιταμίνες A, B1, C,

ριβοφλαβίνη κ.ά. που αν και βρίσκονται σε μικρή ποσότητα συμβάλλουν στην απορρόφηση των σακχάρων από τον οργανισμό και γενικότερα στην καλή λειτουργία του.

Όσον αφορά τη συμβολή του μελιού στην ανθρώπινη διατροφή, από μετρήσεις που έγιναν από το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. βρέθηκε ότι το μέλι έχει κατά μέσο όρο 300 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

Ένα τυπικό δείγμα μελιού αποτελείται από: φρουκτόζη: 38%, γλυκόζη: 31%, σουκρόζη: 1,3%, μαλτόζη: 7,1%, νερό: 17% και τέφρα:0,2%

Ο γλυκαιμικός δείκτης κυμαίνεται από 31 έως 78, ανάλογα με την ποικιλία

Διατροφική αξία ανά 100g	
Ενέργεια	1272kJ (304kcal)
Υδατάνθρακες	82,4g
Σάκχαρα	82,12g
Φυτικές ίνες	0,2g
Λιπαρά	0g
Πρωτεΐνες	0,3g
Νερό	17,1g
Ριβοφλαβίνη (B_2)	0,038mg (3%)
Νιασίνη (B_3)	0,121mg (1%)
Παντοθενικό οξύ (B_5)	0,068mg (1%)
Βιταμίνη B_6	0,024mg (2%)
Φολικό οξύ	2μg (1%)
Βιταμίνη C	0,5 mg (1%)
Ασβέστιο	6 mg (1%)
Σίδηρος	0,42 mg (3%)
Μαγνήσιο	2 mg (1%)
Φωσφόρος	4 mg (1%)
Κάλιο	52 mg (1%)
Νάτριο	4 mg (0%)
Ψευδάργυρος	0,22 mg (2%)

100g ισοδυναμούν περίπου με 5 κουταλιές της σούπαςΤα ποσοστό (%) της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για ενήλικες σύμφωνα με το USDA
Πηγές:USDA- econews.gr