

Προϊόντα μέλισσας στη θεραπεία των γαστρεντερικών διαταραχών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[gastreuterikes-diataraxes-kai-meli](#)

Τα μελισσοκομικά προϊόντα ανήκουν στην κατηγορία των super τροφών. Ο όρος Super Food αναφέρεται σε τρόφιμα με μεγάλη θρεπτική πυκνότητα, δηλαδή τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και λίγες θερμίδες. Τα τρόφιμα αυτά διαθέτουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών. Από διατροφικής απόψεως, το μέλι περιέχει περίπου 75-80% υδατάνθρακες και το υπόλοιπο είναι ένα μείγμα από νερό και μέταλλα όπως φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάποια οξέα και ένζυμα.

Συγκεκριμένα για το μέλι η θεραπευτική του επίδραση βασίζεται :

- στη μη τοξικότητά του στον ανθρώπινο οργανισμό, ακόμα και εάν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες
- στη μεγάλη θρεπτική και θερμιδική του αξία
- στην αντιμικροβιακή και αντιοξειδωτική του δράση

Γαστρεντερικές διαταραχές είναι ίσως ένα από τα πιο κοινά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ο καθένας από εμάς. Το γαστρεντερικό σύστημα είναι η βάση της Καλής Υγείας. Το γαστρεντερικό μας σύστημα σχετίζεται με την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από τις τροφές. Αυτή η λειτουργία είναι η πλέον βασική για την ομαλή λειτουργία και των υπόλοιπων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος. Λόγω της επαφής του συγκεκριμένου συστήματος με παράγοντες που εισέρχονται στο σώμα όπως τροφές, φάρμακα, τοξικές ενώσεις, συντηρητικά και μικρόβια, το γαστρεντερικό είναι ένα σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Οι αναφορές για τη χρήση του μελιού στην αντιμετώπιση γαστρεντερικών προβλημάτων χάνονται στα βάθη της ιστορίας. Η ισορροπημένη αναλογία θρεπτικών και βιολογικά ενεργών συστατικών καθιστούν το μέλι και τη γύρη, τα προϊόντα της μέλισσας, που έχουν ως επί το πλείστον χρησιμοποιηθεί σε γαστροεντερικές παθήσεις. Η κατανάλωση του μελιού διευκολύνει την απορρόφηση άλλων τροφών, κυρίως λόγω της παρουσίας των ενζύμων, όπως η

αμυλάση. Επίσης έχει ελαφριά υπακτική δράση ελαττώνει την οξύτητα των γαστρικών υγρών, ανακουφίζοντας άτομα που πάσχουν από έλκος, έχει υπακτική, εντεροπροστατευτική δράση. Επίσης οι ολιγοσακχαρίτες που περιέχονται στο μέλι ενισχύουν την ανάπτυξη και δράση των ωφέλιμων βακτηρίων (προβιοτικών) που συμβάλουν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού. Επίσης θα πρέπει να σημειώσουμε την ισχυρή αντιβιοτική δράση της πρόπολης που έρευνες δείχνουν ότι βοηθά στην αντιμετώπιση του ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Της Μυρτώς Μαρίας Μυλωνά - διατροφολόγου για το περιοδικό μελίμα

Πηγή: MelissokomiaNet.gr