

CO WYBRAĆ – MIÓD CZY CUKIER ?

W zimie, gdy temperatura za oknem spada, a my stajemy się podatniejsi na przeziębienia i infekcje, szukamy środków wspomagających odporność organizmu. Jednym z tych, po które zdecydowanie warto sięgnąć, jest miód .

O dobrodziejstwie miodu można przeczytać w zachowanych zapiskach biblijnych i starożytnych notatkach. Miód jako źródło energii i rześkości cenili greccy atleci. Homer określał miód mianem „słodkiej potrawy bogów”, a patron lekarzy Hipokrates, który cenił moc gojenia miodu, opracował wiele zabiegów leczniczych opartych na miodzie leczących m.in. choroby skóry, owrzodzenia i otarcia. Wiedzano już wtedy, że miód można stosować jako lekarstwo obniżające gorączkę i rozrzedzające krew oraz wyciszające i uspokajające człowieka.

Aby wytworzyć 1 kg miodu pszczoły muszą zebrać nektar z kilku milionów kwiatów. Właściwości miodu zależą głównie od tego, z jakich roślin pszczoły zbierały nektar, spadź i pyłek kwiatowy. Istnieje wiele rodzajów miodu , oto niektóre z dostępnych produktów:

- **Miód wielokwiatowy**, zwany potocznie miodem tysiąca kwiatów - dzięki łatwo przyswajalnym cukrom prostym wspomaga mięsień sercowy. Pomocny przy chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Osobom uczulonym na pyłki pomaga znosić i uodparniać się na alergię. Ze względu na łagodny smak, miód wielokwiatowy poleca się podawać dzieciom przy leczeniu grypy, przeziębień, chorób dolnych dróg oddechowych, a także zapobiegawczo.
- **Miód rzepakowy** - jest pomocny w leczeniu wątroby, trzustki, nerek, układu pokarmowego, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Polecany jest przy leczeniu schorzeń układu krążenia, niewydolności mięśnia sercowego, duszniczy sercowej i miażdżycy. Obniża ciśnienie tętnicze krwi i wyrównuje niedobory potasu w organizmie. Skuteczny także przy przeziębieniach i stanach zapalnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie ran. W przypadku oparzeń zapobiega tworzeniu się pęcherzy.
- **Miód spadziowy** wytwarzają pszczoły z zebranej z drzew i roślin rolniczych wydzieliny produkowanej przez mszyce i czerwce. Są to miody gęstsze od nektarowych i zawierają więcej związków mineralnych, szczególnie potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magnezu i żelaza. Charakteryzuje je wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza. Działają antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomagają system odpornościowy człowieka. Polecane są w schorzeniach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia, układu nerwowego, przy zaburzeniach trawienia. Zalecane są osobom pracującym dużo przy komputerze.
- **Miód lipowy**- działa antyseptycznie, przeciwskurczowo, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, lekko nasennie i uspokajająco, obniża gorączkę. Pomaga w leczeniu grypy, przeziębienia, kaszlu, ostrych i przewlekłych chorobach przeziębieniowych, anginach, zapaleniach zatok obocznych nosa, dróg oddechowych. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych i nerwicach. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną.

- **Miód akacjowy** - pomocny w leczeniu wrzodów żołądka, dwunastnicy, zapalenia błony śluzowej oraz stanów kurczowych jelita cienkiego i grubego. Zalecany przy leczeniu nadkwasoty żołądka, zaburzeń przewodu pokarmowego i układu trawiennego. W chorobie wrzodowej przyspiesza regenerację tkanki, odnowę błony śluzowej, usuwanie nadżerek i owrzodzeń. Łagodnie wycisza niepokój wewnętrzny, ułatwia zasypianie, wzmacnia zmęczony, wyczerpany organizm. Zaleca się wypicie na 2 godziny przed snem szklanki naparu z melisy z łyżką miodu akacjowego. Ze względu na dużą zawartość fruktozy może być stosowany przy niektórych rodzajach cukrzycy.
- **Miód mniszkowy** (z kwiatu mniszka lekarskiego, popularnego mlecza kwitnącego na przełomie kwietnia i maja)- ma wysoką aktywność biologiczną (czy biotyczną). Polecany jest przy chorobach żołądka, zaburzeniach trawienia, chorobach jelit, skurczach żołądka i jelit oraz chorobach wątroby i dróg żółciowych, a także przy niedokrwistości i schorzeniach reumatycznych. Pomocny w stanach wyczerpania psychicznego i fizycznego.
- **Miód wrzosowy**- należy do najlepszych miodów nektarowych. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych, prostaty, kamicy nerkowej oraz przy zapaleniu jelit i biegunkach. Zwiększa odporność organizmu i chroni przed rozwojem zakażeń.
- **Miód gryczany** - dzięki dużej zawartości rutyny, substancji oczyszczającej naczynia, polecany jest przy miażdżycy, chorobie wieńcowej i nadciśnieniu tętniczym. Sprzyja odbudowie komórek kostnych, wzmacnia układ odpornościowy. Przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości. Stosowany jest w leczeniu i prewencji schorzeń układu krążenia powodowanych przede wszystkim występowaniem miażdżycy. Polecany również przy zapaleniach nerek i opłucnej, stanach osłabienia pamięci, leczeniu jaskry, osłabionego wzroku i słuchu.
- **Miód malinowy** -działa napotnie, rozgrzewająco, antyseptycznie i przeciwgorączkowo. Stosuje się go w przeziębieniach, schorzeniach górnych dróg oddechowych, nieżytach żołądka, jelit, niedokrwistości. Wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga pracę serca. Ze względu na doskonały smak i łagodność działania polecany jest szczególnie dzieciom.
- **Miód nostrykowy** -zawiera kumarynę, która obniża ciśnienie tętnicze krwi. Działa uspokajająco i nasennie. Zalecany przy nerwicy serca oraz przy innych schorzeniach serca i naczyń krwionośnych. Zapobiega degeneracjom mięśnia sercowego na tle miażdżycy oraz zakrzepowemu zapaleniu żył. Ma wpływ na zmniejszenie krzepliwości krwi, obniża ciśnienia krwi oraz wykazuje działanie przeciwkrzepliwe. Zaleca się go jako środek przeciwskurczowy w chorobie wieńcowej serca i zakrzepicy naczyń wieńcowych. Można polecić także przy bezsenności, migrenie, nerwobólach i zespole klimakterycznym.

Oczywiście są osoby, dla których stosowanie miodu jest niewskazane lub powinno przebiegać z dużą ostrożnością w porozumieniu z lekarzem jak np. osoby, u których występują zaburzenia związane z gospodarką cukrową, alergie na produkty pszczele, dzieci poniżej 1 roku życia. Ale jeśli nie ma przeciwwskazań warto używać miodu do słodzenia napojów. Trzeba pamiętać o tym, że miód podgrzany do temperatury powyżej 40 °C traci właściwości

lecnicze i bakteriobójcze. Z tego też powodu herbatę, kawę, przegotowaną wodę czy mleko trzeba lekko ostudzić przed dodaniem miodu, w przeciwnym wypadku zniszczymy jego cenne właściwości prozdrowotne. A co zrobić gdy lubimy gorące i słodkie napoje? Zamiast miodu można skorzystać z konfitury, którą dodajemy do gorącej herbaty lub zaserwować osobno – i „zagryzać” nią gorzki napój.

Idealną sytuacją dla zdrowia byłaby całkowita rezygnacja ze słodzenia napojów, ale jeśli nie każdy jest w stanie zdecydować się na taki krok to bez wątpienia miód jest bardziej wartościowy niż cukier. Dlaczego ?

Miód jest naturalnym produktem, przetworzonym przez pszczoły sokiem roślinnym o odpowiedniej zawartości węglowodanów. Podczas przemiany nektaru w miód dochodzi do enzymatycznego rozkładu sacharozy do glukozy i fruktozy – łatwo przyswajalnych dla organizmu cukrów prostych - ich ilość zależy od gatunku miodu. Najmniej jest ich w miodach spadziowych, najwięcej w nektarowych. Miód zawiera również białko (typu globulin i albumin), enzymy, kwasy organiczne (glukozy, jabłkowy, cytrynowy), olejki eteryczne, witaminy (A, B2, C, PP) oraz barwniki. W 100 g miodu znajduje się m.in. około 5 mg wapnia, 16 mg fosforu, 0.9 mg żelaza, 5 mg magnezu ; taka ilość miodu dostarcza organizmowi 304 kcal.

Cukier natomiast jest źródłem pustych kalorii (100 g cukru dostarcza 405 kcal). Nie zawiera witamin ani mikroelementów, jest otrzymywany w wyniku produkcji z buraków cukrowych w klimacie umiarkowanym lub trzciny cukrowej w krajach podzwrotnikowych. Cukier składa się w 99% z sacharozy – dla porównania w miodzie spadziowym ilość sacharozy nie przekracza 10% , w innych miodach jest jej jeszcze mniej. Nieco mniej kaloryczny jest cukier brązowy, choć nie jest to znacząca różnica (400 kcal w 100 g). Cukier trzcinowy (brązowy) w przeciwieństwie do białego nie jest dodatkowo rafinowany, a więc poddany procesowi czyszczenia. Ponadto zawiera on składnik zwany melasą, czyli produkt pochodzący z trzciny cukrowej. Jeśli chodzi o właściwości zdrowotne cukru, niestety trudno wskazać jego duże zalety. Dietetycy i lekarze ostrzegają raczej przed zgubnymi skutkami spożywania tego produktu. Źle wpływa on na nasze uzębienie, odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej i przyspiesza rozkład witamin i minerałów. W konsekwencji może zatem powodować senność, zmęczenie i kłopoty z koncentracją.

Na zakończenie artykułu warto odnieść się do pytania zadanego w tytule i wybrać miód do słodzenia napojów, chociażby z tego względu by poprawić swoje zdrowie i zachować dobre samopoczucie a przy tym wykorzystać dar natury zdumiewający ogromem prozdrowotnych właściwości.