

O MEL NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

O mel-de-abelhas é o suco do orvalho que as abelhas vão buscar nas flores perfumadas. Um dia de trabalho na vida destas eternas operárias não é nada fácil.

As flores têm o papel de atraí-las com o néctar, pois assim fazem com que as abelhas e muitos outros animais e insetos espalhem o pólen e as fecundem, perpetuando a espécie.

O mel, para chegar ao ponto certo para o consumo, na colméia as abelhas dão um duro danado.

O mel foi o primeiro adoçante conhecido pelo homem e que, aos poucos foi sendo substituído pelo açúcar. Entre os antigos era o sustento celeste, o mais aureo e mais importante alimento dos deuses.

COMPOSIÇÃO DO MEL

Água de 12,7 a 27,0%

Glicose..... de 24,7 a 36,9%

Levulose..... de 40,2 a 48,6%

Sacarose..... de 00,0 a 10,1%

Cinzas de 0,03 a 00,9%

VALOR NUTRITIVO DO MEL

1 Kg de mel tem3.400 calorias

1 Kg de ovos tem..... 1.375 calorias

1 Kg de tomate tem 234 calorias

1 Kg de maçã tem.....375 calorias

OS EFEITOS DO MEL NO ORGANISMO HUMANO

- Imunológico
- Antibacteriano
- Antiinflamatório
- Regenerativo

- Analgésico e Sedativo
- Expectorante e Hiposensibilizador

A cor e o sabor do mel variam de acordo com as flores visitadas pelas abelhas. O mel claro tem sabor suave, sendo que o mel escuro tem um sabor mais forte e também, apresenta um maior conteúdo de minerais como ferro, fósforo e potássio.

Mel cristalizado é um processo que ocorre naturalmente, não perdendo as suas propriedades. Querendo torná-lo líquido novamente, basta aquecê-lo em banho-maria não ultrapassando os 45° C, para não perder suas propriedades naturais.

Consumir mel ao natural sem aquecer é o melhor. Usando como cobertura de frutas, pães, adoçando chás, café, limonadas, pudins, mingaus, bolos, molhos para salada, em carnes e assados em forno.

Importante fonte energética, rica em vitaminas e sais minerais. Produzidos a partir do néctar das flores e de secreções de partes vivas de certas plantas adicionadas de enzimas da própria abelha. Um alimento 100% natural, gostoso e faz bem a saúde em todas as idades. Somente não é indicado a crianças com menos de seis meses de idade.

OBS: As pessoas alérgicas devem abster-se do consumo de mel.

Ler mais
<http://apicenter.webnode.pt/artigos/>

BENEFÍCIOS DO MEL

O mel consumido diariamente, traz inúmeros benefícios para a saúde:

- age contra depressão e insônia;
- beneficia o aparelho respiratório, combatendo gripes, resfriados, tosses, bronquites, etc.;
- regulariza as funções do sistema digestivo;
- fortalece o coração;
- auxilia a cicatrização de ferimentos;
- possui ação benéfica sobre a pele;
- é um alimento ideal para crianças, convalescentes e esportistas, que precisam repor grandes quantidades de energia.

COMO CONSUMIR O MEL

Como substituto do açúcar nos refrescos e chás em geral e em outros alimentos, como pães, bolos, etc., ou tomado puro, em jejum, sendo recomendado *uma colher de sopa*.

IMPORTANTE: utilizar como substituto do açúcar para crianças. Apresentado nas seguintes embalagens: Potes de vidros; Bisnagas plásticas.

Informações colhidas do site

<http://www.7hervas.com.br/index.php?url=melDev.htm>