Κατηγορία: Διατροφή (Γενικά άρθρα)
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 04 Νοεμβρίου 2025 16:06
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 484



Το αγνό μέλι είναι πανάρχαιη, πλήρης και εγγυημένη τροφή.

Από τότε που υπάρχουν καταγραφές του ανθρώπινου πολιτισμού, υπάρχουν και γραπτές μαρτυρίες κατανάλωσης μελιού, συνοδευόμενες από συστάσεις του ως διακεκριμένου τροφίμου και φαρμάκου.

Η διατροφική και η θεραπευτική αξία του ήταν γνωστή και αποδεδειγμένη από τόσο παλαιά, ώστε ο Φαραώ Τούθμωσις ο Γ΄, κατακτώντας τη Συρία και την Παλαιστίνη κατά τη διάρκεια μιας εκστρατείας του (τον 15ο αιώνα π.Χ), να σπεύσει να κατασχέσει πρώτα όλα τα αποθέματα μελιού των κατακτημένων!

Γενικώς δεν υπάρχει Ιερό Βιβλίο και έγκυρο αρχαίο φιλοσοφικό/ιατρικό κείμενο που να μην αναφέρεται με διθυράμβους στο μέλι. Στην Παλαιά Διαθήκη διαβάζουμε: «φάγε μέλι, υἱέ, ἀγαθὸν γὰρ...». Ο Αριστοτέλης έγραφε ότι το μέλι είναι «ἀγαθὸν πρὸς ὀφθαλμοὺς καὶ ἕλκη» (προσοχή: εννοούσε εκχυλίσματα με μέλι και όχι χύμα μέλι μέσα στα μάτια), ενώ η Ιπποκρατική συλλογή το συνιστά ως φάρμακο με τις μορφές του υδρόμελου (μαζί με νερό)

και του οξύμελου (μαζί με ξύδι).

Στη λαϊκή συνείδηση και στη λογοτεχνία το μέλι τροφοδότησε πλήθος εκφράσεων θετικών νοημάτων: «μήνας του μέλιτος», «όλα μέλι-γάλα», «μέλι στάζει το στόμα του/ η γλώσσα του», «τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι». Στην Παλαιά Διαθήκη βρίσκουμε τη φράση «κηρία μέλιτος λόγοι καλοί, γλύκασμα δὲ αὐτοῦ ἴασις ψυχῆς», ενώ οι σύγχρονοι Αγγλοσάξονες αποκαλούν «χάνι» (honey = μέλι) τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Όλα αυτά βέβαια καλά, αλλά η παράδοση ακόμα και αυθεντική, δεν συμβαδίζει πάντοτε με την πραγματικότητα. Ισχύει κάτι τέτοιο για το μέλι;

Η απάντηση πρέπει να είναι σαφής: οι ευεργετικές ιδιότητες του μελιού έχουν επιστημονική επιβεβαίωση.

Το μέλι είναι συμπυκνωμένο διάλυμα σακχάρων (κυρίως γλυκόζης και φρουκτόζης), και περιέχει περισσότερες από 180 άλλες μετρούμενες χημικές ουσίες, μεταξύ των οποίων ένζυμα και άλλες πρωτεΐνες, αμινοξέα, ιχνοστοιχεία, αρώματα, βιταμίνες και πολυφαινόλες. Αυτές οι τελευταίες είναι μάλλον το κλειδί για τις ευεργετικές ιδιότητες του μελιού.

Αν και η σύστασή του διαφέρει ανάλογα με το είδος και τη διατροφή των μελισσών, έχει αποδεδειγμένες αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Δεν είναι τυχαίο το ότι δεν «χαλάει» και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως συντηρητικό άλλων τροφίμων.

Όλες αυτές οι ιδιότητες ίσως του προσδίδουν και αντικαρκινική δράση, κάτι τέτοιο όμως είναι μόνο θεωρητικό επί πειραματικών δεδομένων.

Η περιγραφή των φυσικοχημικών και φαρμακευτικών χαρακτηριστικών των ουσιών που περιέχονται στο μέλι απαιτεί τόμους βιβλίων, διάλεξα όμως δύο πολύ ενδιαφέρουσες.

1) Μέλι εναντίον ζάχαρης.

Παρόλο που το μέλι ήταν το βασικό γλυκαντικό της ανθρωπότητας επί χιλιετίες, η μαζική παραγωγή κρυσταλλικής ζάχαρης που επετεύχθη γύρω στο 1800 το εκτόπισε. Παρόλα αυτά, η γεύση και το άρωμα (μπορείτε να φάτε σκέτη ζάχαρη;), το διατροφικό προφίλ (π.χ. περίπου 2,5mg βιταμίνης C ανά 100 γραμμάρια), και η πληθώρα ωφέλιμων ουσιών όπως οι πολυφαινόλες, γέρνουν τη ζυγαριά υπέρ του μελιού.

Σημαντικότατο πλεονέκτημα του μελιού έναντι της ζάχαρης: ο γλυκαιμικός του δείκτης, μικρότερος από εκείνον της ζάχαρης, έχει ως αποτέλεσμα η επίδρασή του στο επίπεδο σακχάρου του αίματος να είναι βαθμιαία και βραδύτερη από την αντίστοιχη της ζάχαρης. Συνεπώς αποτελεί καλύτερη «λύση» για τους διαβητικούς (όταν και αν… συμβουλευτείτε τον γιατρό σας), αλλά και για όσους επιθυμούν σταθερότητα στα επίπεδα του σακχάρου τους.

2) Η «καλύτερη ώρα» για την κατανάλωση μελιού.

Παρόλο που (φυσικά) τρώγεται οποτεδήποτε, ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες μας, το μέλι είναι μάλλον πιο ωφέλιμο νωρίς το πρωί ή πριν τον ύπνο. Υποστηρίζεται ότι έτσι μειώνει το στρες και προάγει την πέψη.

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν πρέπει να καταναλώνουμε μέλι σε μεγάλες ποσότητες. Η περιεχόμενη φρουκτόζη μπορεί να μας βλάψει σε υπέρμετρη λήψη. Το καλύτερο είναι να τρώμε 1-2 (ίσως και λίγο περισσότερα) κουταλάκια την ημέρα και να το χρησιμοποιούμε ως υποκατάστατο τής (ούτως ή άλλως συνιστώμενης σε μικρές ποσότητες) ζάχαρης.

Και κάτι πρακτικό για το τέλος: ένα κουταλάκι μελιού σε τσάι ή και σε σκέτο ζεστό νερό, είναι από τα λίγα «γιατροσόφια» που συνιστώ κατά του βήχα και του πονόλαιμου. (Περιττό να τονίσω ότι δεν πίνουμε μαύρο τσάι το βράδυ γιατί μπορεί να ξημερώσουμε).

Υγιαίνετε!

- Βασικό σύγγραμμα αναφοράς: Honey in Food Science and Physiology, πολυσυγγραφικό, εκδόσεις Springer 2024

Πρώτη δημοσίευση 02/11/2025

- https://www.facebook.com/panagiotis.houpas/posts/pfbid0xFmvuYcenaa9ieBbZCEHvdPY1hEiV61t1Qj47PCDTBPhXBioHPLvzcRNepZUQVCpl