



Med je sladak, gust i viskozan proizvod specifičnog okusa i mirisa što ga medonosne pčele proizvode iz nektara ili drugih slatkih biljnih sokova, te im dodaju vlastite specifične tvari, pa ga odlažu u saće da sazori. To je namirnica od davnina poznata čovjeku, vrlo cijenjena zbog njegove hranjive vrijednosti. Za medom se posezalo i u slučaju bolesti i kada je trebalo zadovoljiti potrebu za slatkim.

Na žalost, u novije vrijeme mnoga domaćinstva za zaslađivanje i pravljenje slatkiša koriste bijeli, industrijski šećer, jer je mnogo jeftiniji od meda, čime se medu kao visokovrijednoj namirnici čini velika nepravda.

Kemijski sastav meda

Kaplja meda sadrži više od sto važnih sastojaka. To su prije svega šećeri kojih ima i do 75% (fruktoza 38%, glukoza 30%, saharoza 1-2%, a ostatak čine maltoza i ostali disaharidi), voda 18%, organske kiseline 0,3% (jabučna, vinska, limunska), enzimi, minerali 0,2% (željezo, bakar, mangan, silicij, klor, kalcij, kalij, natrij, magnezij i dr.), vitamini C i B kompleks te fitokemikalije (flavonoidi i fenoli) koje imaju oksidativna svojstva. Kako u medu ima i peludnih zrnaca, on sadrži i nešto bjelančevina.

Hranjiva svojstva meda



Med je dva puta slađi od šećera jer sadrži fruktozu, a ujedno je i siromašniji energijom jer sadrži vodu. Dokazano je i da organizam u sebi zadržava više kalcija iz hrane, ako se obični šećer zamijeni medom, a to isto vrijedi i za magnezij. Vitamini, proteini i neke druge tvari, iako ih u medu nema mnogo, ipak daju prednost medu u ljudskoj prehrani. Med je također dobro poznat i sportašima jer im osigurava brzi izvor energije (glukoza) i to kroz dulji vremenski period, zbog sadržaja fruktoze, koja ima nešto sporiju razgradnju od glukoze.

Ljekovita svojstva meda

Med poboljšava rad svih organa, potiče umnu i fizičku aktivnost, povećava imunitet i daje snagu čitavom organizmu, brzo i potpuno se apsorbira. Poboljšava otpornost organizma na infekcije i zaraze jer ima antiseptičko djelovanje. Hidroskopan je te veže i izbacuje suvišnu vodu iz organizma. Odličan je protiv hunjavice, prehlade i suhog kašlja. Čisti krv od toksina i pomaže kod slabokrvnosti jer stimulira produkciju hemoglobina. Poboljšava apsorpciju lijekova i čini ih djelotvornijim te štiti organizam od štetnih ostataka istih. Također ima pozitivan učinak na otklanjanje zubnog plaka.

Nutritivna vrijednost meda

Jedna žlica meda (21 g) sadrži:

Proteini: 0,06 g

Ugljikohidrati: 17,3 g

Ukupne masti: 0,0 g

Prehrambena vlakna: 0,042 g

Energetska vrijednost: 64 kcal

Ovisno o vrsti nektara iz kojeg se dobiva, postoje različite vrste meda, koje se razlikuju po boji, sastavu, okusu i mirisu. Tako je tamniji med bogatiji mineralima od svjetlijeg. Svaka vrsta meda dobra je za određene tegobe. Poznate vrste: bagremov, kestenov, livadni, lipov, kaduljin, vrijeskov...

Matična mliječ



Matična mliječ se stvara u žlijezdi pčela radilica, a porizvode je samo mlade pčele radilice prvih 14 dana poslije leženja. Gusta je poput vrhnja, okusa kiselkastog i pomalo trpkog te je žućkaste boje. U suhoj tvari mliječi ima bjelančevina (koje se u mliječi sastoje od 20 amino-kiselina), masti, ugljikohidrata i mineralnih tvari. U matičnoj mliječi nađeni su i vitamini B1, B2, B6, pantotenska kiselina, biotin, inozitol, B12, niacin i acetilkolin.

Matična mliječ ima baktericidna svojstva te djeluje kao prirodni biostimulator, a preporučuje se za jačanje apetita, suzbijanje senilnosti, iznemoglosti, bronhijalne astme, živčanih poremećaja i dr. Najčešće se uzima kao 50%-tna otopina mliječi u alkoholu ili pomiješana sa medom uz što duže zadržavanje ispod jezika.

Propolis

Propolis je pčelinji proizvod koji se posljednjih godina sve više ispituje i primjenjuje u medicini. Otopine propolisa djeluju antivirusno, antibakterijski i lagano anestetski. Propolis se kod tretiranja određenih bolesti i stanja obično primjenjuje sa medom ili drugim pčelinjim proizvodima. Kemijski sastav propolisa još nije u potpunosti razjašnjen, no poznato je da sadrži razne smole i smolama slične tvari, balzame i eterična ulja, vosak, pelud, aromatske spojeve, mineralne tvari, fitohormone, zatim neke kemijske tvari koje u živoj stanici djeluju kao inhibitori. U ljudskom organizmu propolis djeluje kao biostimulator jer potiče specifična antitijela. Propolis se preporučuje za unutarnju upotrebu, sam s medom ili ostalim pčelinjim proizvodima koji jačaju otpornost organizma, a zasigurno će se sve više primjenjivati. Propolis se također upotrebljava i u stomatologiji kao sredstvo u liječenju paradontoze i jačanju zubnog mesa.

Cvjetni prah - pelud



Pelud ili cvjetni prah su muške stanice prašnika cvjetova koje pčele sakupljaju sa biljaka i gomilaju u košarice zadnjih nogu. U košnici istovaruju prah u stanice saća, te ga prešaju udarcima glave uz dodatak sline i meda. Na taj način prah je zaštićen od prodora zraka i kvarenja, te prepušten potrebnim kemijskim promjenama.

Cvjetni prah sadrži visokovrijedne bjelančevine, slobodne amonokiseline, šećere, mineralne tvari (kalij, magnezij, kalcij, bakar, željezo, silicij i dr.), masti, eterična ulja i hormone. Od vitamina su najzastupljeniji vitamini B kompleksa, te vitamini C, E i D. Ovakav sastav daje peludu izvanrednu važnost u dijetoterapiji (rekovalescenti) mnogih bolesti, naročito kad se primjenjuje s medom (utjecaj na probavu i metabolizam, vraćanje izgubljene fizičke snage nakon napornog fizičkog rada, nervoza, premorenost).

Radovi o ljekovitim osobinama peluda svjedoče da pelud vrlo dobro djeluje protiv malaksavosti, da normalizira rad probavnih organa, popravlja apetit i povećava sadržaj hemoglobina u krvi. Pri tretiranju bolesti želuca (gastritis) i dvanaesterca medom i peludi, nerijetko se dobivaju vrlo dobre rezultate.

