

Miód zdrowszy niż cukier

Miód jest naturalną słodką substancją wytworzoną przez pszczoły (*Apis mellifera*) z nektaru roślin lub spadzi. Świeżo odwirowany z plastra miód ma konsystencję płynną (tzw. patoka), podczas przechowywania ulega naturalnej krystalizacji i przechodzi w postać stałą (krupiec). Tempo krystalizacji jest specyficzną cechą odmiany miodu, miód skryształizowany podlega upłynnieniu pod wpływem podwyższonej temperatury lub ultradźwięków. Jeżeli dekrystalizacja została przeprowadzona prawidłowo, upłynniony produkt wykazuje pełną aktywność. Miód jest produktem o dużej trwałości, jego przydatność do spożycia określa się na 3 lata.

Ze względu na pożytek, na bazie którego pszczoły wytwarzają miód, wyróżnia się dwa główne typy miodu: nektarowy, zwany inaczej kwiatowym, oraz spadziowy. Miody nektarowe mogą być wielokwiatowe lub jednokwiatowe (klasyfikowane w oparciu o pyłek przewodni), tj. gryczany, rzepakowy, lipowy, mniszkowy czy nawłociowy. Ze względu na barwę wyróżnia się miody jasne i ciemne (spadziowy, gryczany), które zwykle zawierają więcej składników bioaktywnych.

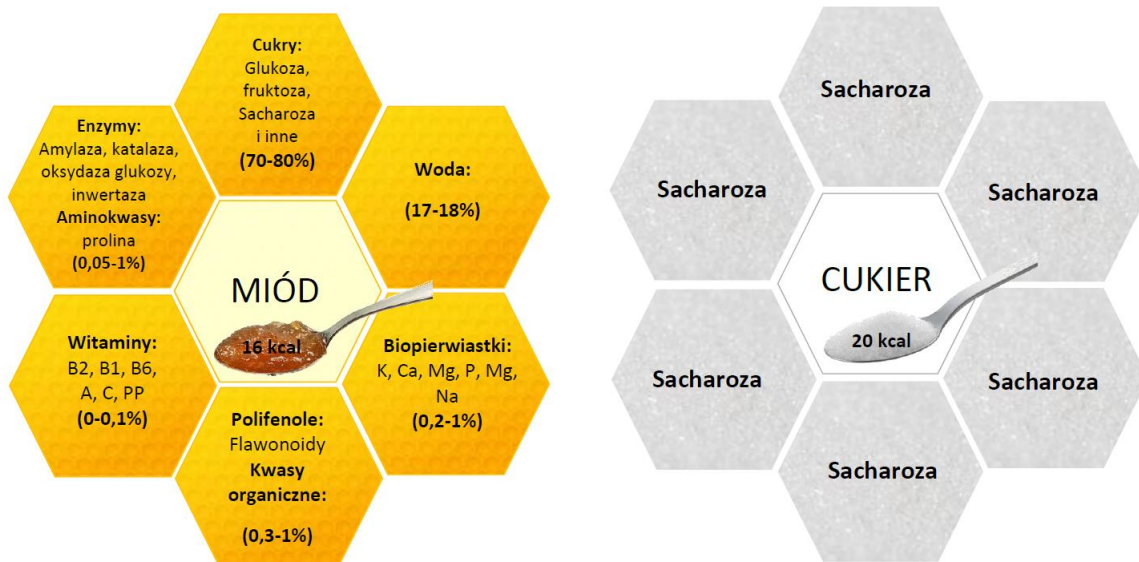


Miody jasne i ciemne

Miód jako naturalny produkt, jest znany i stosowany w celach leczniczych od wielu tysięcy lat. Postęp w zakresie technik analitycznych spowodował wzrost zainteresowania miodem jako obiektem badań naukowych w różnych częściach świata. Skład chemiczny miodu jest niezwykle zróżnicowany, zależy od odmiany miodu (pochodzenie botaniczne) i jego pochodzenia geograficznego. W różnych typach i odmianach miodu odkryto ponad 300 składników, przy czym większość z nich występuje w nieznacznych ilościach. Miód zawiera cukry (głównie proste - glukozę i fruktozę), białka, enzymy, kwasy organiczne, związki polifenolowe, olejki eteryczne, barwniki, w niewielkich ilościach makro- i mikroelementy oraz witaminy. Obecność składników o właściwościach antyoksydacyjnych (związki polifenolowe, kwasy organiczne, barwniki) i antybakteryjnych (oksydaza glukozy, lizozym) kształtuje właściwości lecznicze miodu.

Miód jako skoncentrowane źródło cukrów prostych stanowi idealny zamiennik niezdrowego cukru rafinowanego, czyli sacharozy. Jest łatwo przyswajalny, nie podlega trawieniu, wchłania się w ciągu 15 min (w przypadku sacharozy proces ten trwa ok. 2 godziny) i nie ulega fermentacji w przewodzie pokarmowym. Wartość energetyczna miodu wynosi ok. 320 kcal/100g, a cukru 400kcal/100g, ponadto miodu - ze względu na większą słodkość - używamy nawet o połowę mniej, słodząc miodem redukujemy pobranie kalorii o ok. 30%. W odróżnieniu od sacharozy, miód wzbogaca pokarm o szereg składników prozdrowotnych, o działaniu antyoksydacyjnym i antybakteryjnym. Polecany jest dzieciom powyżej 1 roku życia

i dorosłym, tak starszym jak i aktywnie uprawiającym sport. Jak każda substancja słodząca miód wymaga jednak racjonalnego stosowania. Stosowanie miodu do słodzenia gorących napojów (powyżej 60°C) wiąże się z utratą pewnych składników bioaktywnych, tj. witamina C i enzymy, skutkującą obniżeniem aktywności antybakteryjnej, pozostałe składniki miodu są stabilne, co sprawia że ten naturalny słodzik jest zdrowszy niż cukier.



Miód czy cukier?

Miód stosowany jest w medycynie ludowej do leczenia wielu chorób od czasów starożytnych. Działanie lecznicze miodu, wynika z jego składu chemicznego, stąd w zależności od odmiany zalecany jest w leczeniu i profilaktyce różnych schorzeń. Miody o wysokiej zawartości składników antyoksydacyjnych i antybakteryjnych, tj. miód lipowy i spadziowy, są stosowane do łagodzenia objawów grypy i przeziębień. Ostatnie badania naukowe z użyciem zwierząt laboratoryjnych wykazały korzystny wpływ spożywania miodu na poziom glukozy i profil lipidowy krwi osobników z indukowaną doświadczalnie cukrzycą. Aktywnie badane są właściwości lecznicze miodu w schorzeniach dermatologicznych, m.in. w leczeniu „stopy cukrzycowej”. Stosowanie opatrunków z miodem jest skuteczne w leczeniu ran odleżynowych, szkoda że nie jest stosowane w naszym kraju. Miód wykazuje działanie przeciwnowotworowe, może być stymulatorem układu immunologicznego, zalecany jest do łagodzenia objawów sezonowej alergii na pyłki, szczególnie u dzieci.

Właściwości prozdrowotne miodu ściśle zależą od jego jakości, będącej wypadkową pracy pszczelej rodziny i wiedzy pszczelarza. Należy pamiętać, że pszczoły wytwarzają miód jako pokarm dla pszczelej rodziny a człowiek nauczył się tylko korzystać z tego pszczelego pokarmu. Polski miód pochodzi głównie z małych pasiek, gdzie pszczoły odpłacają pszczelarzowi za opiekę miodem wysokiej jakości. Prawdziwy miód zawiera całe bogactwo składników pochodzących z roślin i dodanych przez pszczołę (enzymy), a jego aktywność biologiczna jest nieporównywalnie większa niż taniego miodu dostępnego na półkach supermarketów. Ten ostatni jest często mieszanką miodów importowanych o obniżonej jakości, wynikającej zarówno z dokarmiania pszczół syropem glukozowym, jak i obróbki termicznej, która ma zapewnić jego płynną postać i przedłużyć trwałość.

Jakość miodu jest uzależniona od środowiska bytowania pszczół. Mimo, że organizm pszczoły stanowi barierę biologiczną ograniczającą migrację zanieczyszczeń do miodu, nadmierne skażenie środowiska może skutkować obecnością metali ciężkich czy pestycydów, obniżających wartość biologiczną miodów. W tym aspekcie Podkarpacie, jako obszar o wysokiej czystości ekologicznej i dużej bioróżnorodności roślin, stanowi doskonały region dla rozwoju pszczelarstwa. Przeprowadzone w latach 2013-2016 na Wydziale Biologiczno-Rolniczym Uniwersytetu Rzeszowskiego badania składu chemicznego miodów podkarpackich potwierdziły wysoką jakość miodów produkowanych na Podkarpaciu oraz ich właściwości antyoksydacyjne i antybakteryjne. Dlatego podejmując decyzję o zastąpieniu cukru miodem, należy wybierać miód pełnowartościowy, najlepiej pochodzący od lokalnego zaprzyjaźnionego pszczelarza.

dr hab. inż. prof. UR Małgorzata Dżugan wraz z zespołem badawczym
Katedra Chemii i Toksykologii Żywności
Wydział Biologiczno-Rolniczy, Uniwersytet Rzeszowski