**Czego nie wiesz o miodzie?**

**W związku z aktualną aurą wszyscy masowo przypominamy sobie, że najlepszym panaceum na przeziębienie jest nasz rodzimy miód. Dla tych, dla których wzmocnienie odporności nie jest wystarczającym argumentem przekonującym do spożywania miodu, mamy jeszcze kilka innych powodów.**

Miód jest produktem o wysokiej wartości odżywczej i leczniczej. Wystarczy 1 łyżka stołowa miodu dziennie, aby ujawniły się jego dobroczynne efekty. W 80 proc. miód składa się z cukrów – głównie z fruktozy, glukozy i maltozy. Zawiera aminokwasy, białka, barwniki, składniki mineralne oraz witaminy: C, B1, B2, B6, A, biotynę, kwas foliowy, pantotenowy i nikotynowy. Zasadniczy wpływ na smak miodu mają węglowodany, a także kwasy organiczne oraz olejki eteryczne.

Miód wspomaga leczenie wrzodów żołądka i dwunastnicy między innymi dzięki stymulowaniu w organizmie wzmożonej produkcji śluzu.

– Jest też stosowany w stanach zapalnych błony śluzowej jelita cienkiego i grubego, poprawia funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego, wpływa na trawienie tłuszczów, niweluje zgagę, nudności, kwaśne odbijanie i wzdęcia, ma zastosowanie w zaparciach, ale również w chronicznych biegunkach – mówi Małgorzata Pomykała z Centrum Dietetyki Stosowanej w Giżycku. – Dlatego też osoby, które skarżą się na jakiekolwiek dolegliwości żołądkowe, mogą z powodzeniem sięgać po ten naturalnie słodki specyfik.

Nerki i układ krwionośny

Właściwości lecznicze miodu są znane ludzkości od zarania dziejów. Z uwagi na zawarte w nich substancje lecznicze, cukry proste, kwasy organiczne i enzymy, miody gatunkowe stosowane są pomocniczo w określonych schorzeniach. I tak miód rzepakowy, lipowy i akacjowy wykazują lekkie działanie moczopędne – są stosowane w chorobach nerek i infekcjach dróg moczowych.

Badania potwierdziły korzystny wpływ miodu na układ krwionośny. U osób, które regularnie siegają po słoiczek, zwiększa się liczba i objętość erytrocytów, wzrasta poziom żelaza i hemoglobiny, poprawia się krążenie i reguluje ciśnienie krwi (cholina i acetylocholina).

– Szczególnie cenny dla układu krążenia jest miód gryczany, który poprawia elastyczność naczyń włosowatych, zapobiega pękaniu naczyń i hamuje procesy miażdżycowe – dodaje specjalistka z CDS.

Sen i sport

Zdaniem specalistów regularne spożycie miodu zmniejsza uczucie napięcia nerwowego i zmęczenia, poprawia jakość snu i nastrój. Więc zamiast poprawić sobie samopoczucie, spożywając słodkie batoniki i przekąski, warto zjeść łyżeczkę miodu.

– Ze względu na zawartość flawonoidów (robininy, akacetyny) oraz olejków eterycznych (m.im.helitripiny) miód jest szczególnie doceniany przez sportowców. Zaleca się im miód akacjowy, który spożywany regularnie w umiarkowanych ilościach wykazuje działanie regeneracyjne, wzmacniające i uspakajające – dodaje Małgorzata Pomykała.

Trzeba jednak pamiętać, że mimo właściwości prozdrowotnych miód nie powinien być spożywany przez dzieci poniżej pierwszego roku życia ze względu na możliwą obecność przetrwalników clostridium botulinum. Mogą one występować w powietrzu, glebie ale także na roślinach i tą drogą dostająsię do miodu. Jednak dane mówiące o zakażeniach dotyczą przede wszystkim krajów Ameryki Północnej i Południowej (Argentyna, Brazylia, USA).