

ΜΕΛΙ – ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

*της Αντωνίας Ψαρουδάκη*

Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας Σχολή Επιστημών Υγείας

ΕΛΜΕΠΑ

Το μέλι είναι ένα προϊόν φυτικής και ζωικής παραγωγής.

Προέρχεται από το νέκταρ ή από άλλες φυτικές ή ζωικές μελιτώδεις εκκρίσεις, οι οποίες, αφού υποστούν στην μελιδόχο κύστη της μέλισσας την επίδραση των εκκρίσεων των σιελογόνων αδένων, μετασχηματίζονται σε μέλι.

Από χημική άποψη, είναι ένα πυκνό υδατικό διάλυμα τριών κυρίως σακχάρων, της γλυκόζης, φρουκτόζης και της σακχαρόζης.

Περιέχει ωστόσο και άλλους σύνθετους υδατάνθρακες.

Περιέχει επίσης οξέα (γλυκονικό, κιτρικό, μηλικό, ηλεκτρικό, μυρμηκικό, οξικό, βουτυρικό, γαλακτικό, πυρογλουταμικό), πρωτεΐνες, ανόργανα στοιχεία (κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, μαγνήσιο), άλατα του χλωρίου, θείου, φωσφόρου, πυριτίου, Βιταμίνες (θειαμίνη,

ριβοφλαβίνη, νικοτινικό οξύ, φυλλικό οξύ, πυριδοξίνης, βιοτίνη, βιταμίνη Κ).

Περιέχει ακόμα και πλήθος άλλες ουσίες σε μικρές ποσότητες (χρωστικές, αρωματικές, σακχαροαλκοόλες, τανίνες, ακετοχολίνη, ένζυμα).

Ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι ισοδυναμεί με την κατανάλωση ενός φρούτου.