

# MEL

## Sabia que...

O Mel é o único alimento naturalmente doce que contém proteínas e sais minerais, como o potássio e o magnésio, importantes para a saúde.

O Mel é um alimento geralmente encontrado em estado líquido, viscoso e açucarado, produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido de flores e processado pelas enzimas digestivas desses insetos, sendo armazenado nos favos das suas colmeias, para lhes servir de alimento.

## As origens

O Mel sempre foi utilizado pelo homem como alimento, sendo inicialmente obtido de forma extrativa. Com o passar dos séculos, passou-se a capturar enxames e a instalá-los em "colmeias artificiais". O desenvolvimento e aprimoramento das técnicas de manuseamento, permitiu o aumento da produção de Mel, evitando-se os danos nas colmeias, ao extraí-lo. Com a "domesticação" das abelhas para a produção de Mel, temos então o início da apicultura. Atualmente, além do Mel, podemos obter diversos produtos como o pólen apícola, a geleia real, a apitoxina e a cera. Além da produção e comercialização de rainhas e em alguns casos de enxames e crias.

## Composição

De um modo geral, o Mel é constituído, na sua maior parte (cerca de 75%), por hidratos de carbono, nomeadamente por açúcares simples (Glicose e Frutose). O Mel é também composto por água (cerca de 20%), por minerais (Cálcio, Cobre, Ferro, Magnésio, Fósforo, Potássio, entre outros), por cerca de metade dos aminoácidos existentes, por ácidos orgânicos (Ácido acético, Ácido cítrico, entre outros) e por vitaminas do complexo B, por vitamina C, D e E. O Mel possui, ainda, um teor considerável de antioxidantes (flavonoides e fenólicos).

O Mel é um importante complemento à alimentação humana, pois, além do alto valor energético, é um alimento rico em substâncias benéficas ao equilíbrio de nosso organismo, tais como vitaminas, minerais e aminoácidos.

## Sabia que...

Quanto mais escuro for o Mel, mais sais minerais estarão presentes na sua composição.

FOLLOW US



## Sabia que...

Reza a lenda que, em tempos antigos, quando um homem se apaixonava por uma mulher, raptava a eleita numa noite de lua cheia. Durante um mês, bebiam uma mistura afrodisíaca, adocicada com muito Mel. Resultado: paixão eterna!



## Propriedades

O Mel é o único alimento naturalmente doce que contém proteínas e diversos sais minerais e vitaminas essenciais à nossa saúde. Além de um alto valor energético, possui diversas propriedades medicinais, sendo um alimento de reconhecida ação antibacteriana. Além de muito saboroso, é um alimento muito versátil que pode ser usado para fortalecer o sistema imunitário, melhorar a capacidade digestiva e até aliviar a prisão de ventre. Para além disso, o Mel é considerado anti-séptico, antioxidante, anti-reumático, diurético, digestivo, expetorante e calmante.

## Benefícios

É especialmente recomendado nos casos de anemia, asma, broncopneumonia, bronquite, gripe, rouquidão, tosse e até deficiências cardíacas. O poder bactericida do mel também está aliado às suas virtudes laxativas, melhorando significativamente o trânsito intestinal. Ao mesmo tempo, é tido como um excelente tonificante dos músculos, tecidos, nervos e órgãos em geral. Todos os que o comem com frequência, podem beneficiar de uma resistência acrescida a doenças infecciosas.



# Bom apetite!

Fontes:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mel>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-mel/>

<http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/mel>

FOLLOW US

