

Μέλι: ευεργετικές ιδιότητες, θρεπτική αξία, πληροφορίες, συνταγές.

Το
μέ
λι
είν
αι
μι
α
μο
να
δι
κή
γλ
υκ
αν
τι
κή
ου
σί
α
τη



ς φύσης. Είναι υγιεινό, θρεπτικό και πάνω από όλα φυσικό. Το μέλι περιέχει κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και δεκάδες φυσικά στοιχεία όπως βιταμίνες, ένζυμα, αμινοξέα και άλλα. Το μέλι είναι μια εκπληκτική πηγή ενέργειας για το ανθρώπινο σώμα. Αφομοιώνεται αμέσως από τον οργανισμό μας και γι' αυτό δεν κουράζει το συκώτι και τα άλλα όργανα. Το μέλι προστατεύει τον οργανισμό μας και παράλληλα είναι το καλύτερο γλυκό. Το ελληνικό μέλι είναι από τις καλύτερες ποιότητες του κόσμου και οι μελισσοκόμοι μας μπορούν να είναι περήφανοι για αυτό.

Ευεργετικές ιδιότητες:

- **Το μέλι είναι άριστη πηγή Ενέργειας.** Το μέλι είναι τροφή άμεσης ενέργειας, που αφομοιώνεται αμέσως από τον οργανισμό μας και γι' αυτό δεν κουράζει το συκώτι και τα άλλα όργανα. Μία κουταλιά μέλι μας δίνει πολύ ενέργεια. Απορροφάται και αφομοιώνεται άμεσα από τον οργανισμό, χωρίς να τον επιβαρύνει με τη διαδικασία της πέψης και αυτό είναι καταπληκτικό.
- **Το Μέλι προστατεύει.** Σήμερα επιβεβαιώνεται η θρεπτική του ιδιότητα, γνωστή από την αρχαιότητα. Είναι ωφέλιμο για όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα για τα παιδιά, εφήβους, εγκύους, αθλητές, ηλικιωμένους, αρρώστους και όσους έχουν ανάγκη τόνωσης λόγω σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Επίσης, από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι αντισηπτικές του ιδιότητες. Είναι βακτηριοκτόνο και ανέκαθεν το χρησιμοποιούσαν ως ενίσχυση του οργανισμού για την καλή υγεία και τον καλλωπισμό του ανθρώπου.
- **Το μέλι δεν χαλάει σχεδόν ποτέ!** Είναι προϊόν που από τη φύση του συντηρείται για μακρό χρονικό διάστημα. Για το λόγο αυτό δε χρειάζεται κανένα πρόσθετο μέσο συντήρησης. Με σωστή αποθήκευση (μακριά από ζέστη, ήλιο και φως) και σε κλειστή συσκευασία, θεωρητικά το μέλι

διατηρείται για χρόνια. Ιδανικός τρόπος αποθήκευσης είναι τα τευκεδένια κουτάκια, όπου μένει αναλλοίωτη η σύσταση του. Σύμφωνα όμως με ευρωπαϊκές νομοθετικές ρυθμίσεις υπάρχει ημερομηνία λήξης του μελιού, η οποία αναγράφεται σε κάθε συσκευασία.



Extra γενικές πληροφορίες:

Είναι γεγονός πως οι μελισσοκόμοι είναι οι μακροβιότεροι άνθρωποι στον κόσμο καθώς το μέλι που τρώνε συντελεί στην παράταση ζωής και είναι ένεση αδρεναλίνης για τον οργανισμό. Έχει καταγραφεί ότι το μέλι περιέχει 181 θρεπτικές ουσίες. Μια μέλισσα συλλέγει σε όλη της την ζωή μόνο ½ γραμμάριο μέλι. Χρειάζονται εκατοντάδες μέλισσες για να απολαύσουμε εμείς μια γλυκιά κουταλιά.

Ιστορικά:

Στην αρχαία Αίγυπτο το προσέφεραν ως δείγμα αφοσίωσης στους Φαραώ ενώ στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία έκαναν συναλλαγές με μέλι αντί για χρυσό. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο που έχει το ίδιο χρώμα με τον χρυσό. Οι Μάγια θεωρούσαν τη μέλισσα ιερό έντομο. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν το μέλι ως βασικό στοιχείο της διατροφής τους. Το θυμαρίσιο μέλι, γνωστό τότε ως μέλι Υμηττού, ήταν η πιο περιζήτητη λιχουδιά. Μέχρι το 1800 λοιπόν, αυτός ήταν ο πιο δημοφιλής τρόπος να γλυκαθούμε. Μετά οι βιομηχανίες ανακάλυψαν την κρυσταλλική ζάχαρη.



Ένα εξαιρετικής ποιότητας μέλι που θα με δεις συχνά να χρησιμοποιώ είναι το [ΣΦΑΚΙΑΝΟ μέλι ΣΑΒΙΟΛΑΚΗΣ](#). Το σφακιανό μέλι είναι μέλι άριστης ποιότητας από άνθη θυμαριού. Στην Κρήτη επικρατούν ευνοϊκές κλιματολογικές συνθήκες και ανάπτυξη του θυμαριού είναι πολύ μεγάλη. Προστατεύει τον οργανισμό και είναι πλούσιο σε βιταμίνες.



Συνταγές με μέλι:

[Σοκοκρέμα με Αμύγδαλα και Μέλι ~ Choco Honey Almond Paste](#)

[Food IQ ~ Κουλουράκια με Μέλι](#)
[Τέλεια Σαλάτα με Μέλι, Πορτοκάλι και Κάσιους](#)
[Τέλεια Σφακιανή πίτα με Μέλι!](#)
[Σνακ με Μέλι και Κακάο](#)
[Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι](#)
[Σφακιανές πίτες \(Κρήτη\) | Βήμα βήμα](#)