

Μέλι, ένας χρυσός θησαυρός!

Το μέλι είναι μοναδική γλυκαντική ουσία μεγάλης βιολογικής αξίας, δώρο της φύσης στον άνθρωπο, με ξεχωριστή θρεπτική αξία. Είναι φυσική, υγιεινή τροφή και έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες, ότι διαθέτει πλήθος συστατικών απαραίτητα για τον οργανισμό του ανθρώπου. Ας δούμε μία σειρά από χρήσιμες πληροφορίες για το μέλι:



- Το μέλι περιέχει κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και δεκάδες φυσικά στοιχεία όπως βιταμίνες, ένζυμα, αμινοξέα, υπεροξειδίο του υδρογόνου, μεταλλικά στοιχεία κά, των οποίων η αξία είναι αδιαμφισβήτητη στη σύγχρονη διατροφή. Το μέλι περιέχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες.
- **Αρίστη 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 δίνει ενέργεια. Απορροφάται και αφομοιώνεται άμεσα από τον οργανισμό, χωρίς να του επιβαρύνει με τη διαδικασία της πέψης.
- **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 είναι το καλύτερο γλυκό!** Απλό, υγιεινό, ευχάριστο. Καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για γλυκές ουσίες με τον καλύτερο τρόπο και χωρίς παρενέργειες. Είναι το σημαντικότερο γλυκαντικό στοιχείο της Μεσογειακής Δίαιτας. Αναδεικνύει με τη γεύση και το άρωμά του αυθεντικά γευστικά πρότυπα γι' αυτό και επανέρχεται σε παραδοσιακές ή σύγχρονες συνταγές φαγητών και γλυκών.
- **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 τενεκεδένια κουτάκια, όπου μένει αναλλοίωτη η σύσταση του. Σύμφωνα όμως με ευρωπαϊκές νομοθετικές ρυθμίσεις υπάρχει ημερομηνία λήξης του μελιού, η οποία αναγράφεται σε κάθε συσκευασία.

- Θυμάμαι από παιδί τα κλασσικά ασημί κουτάκια με μέλι που έφερνε η μαμά μου από το σουπερμάρκετ και τα παράχωνε στο πιο ψηλό ντουλάπι της κουζίνας για να μην μπορώ να τα φτάσω! Μου φαίνονταν θησαυρός έτσι όπως γυάλιζαν εκεί ψηλά.
- Μην ανησυχείτε αν το μέλι σας κρυσταλλώσει. Όπως αναγράφουν συνήθως οι συσκευασίες μελιού, η κρυσταλλοποίηση είναι φυσικό φαινόμενο. Πράγματι! Το μέλι έχει φυτική προέλευση γι' αυτό συμπεριφέρεται με φυσικό τρόπο. Άλλα μέλια έχουν περισσότερη υγρασία και κρυσταλλώνουν γρήγορα και άλλα καθόλου!
- Είναι αποδεδειγμένο ότι οι μελισσοκόμοι είναι από τους μακροβιότερους ανθρώπους στον κόσμο, καθώς το μέλι που τρώνε συντελεί στην παράταση ζωής και είναι ένεση αδρεναλίνης για τον οργανισμό.
- Το μέλι σας δίνει γρήγορη ενέργεια, καθώς τα σάκχαρα που περιέχει είναι απλά και απορροφούνται εύκολα από τον οργανισμό. Έτσι σας βοηθάει να μην κουράζεστε εύκολα. Έχει αντιβακτηριδιακή δράση και αντισηπτικές ιδιότητες και έτσι στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν ως αλοιφή για πληγές και εγκαύματα.
- Επίσης έχει καταπραϋντικές και χαλαρωτικές δράσεις, γι' αυτό η κατανάλωση μιας κουταλιά μέλι κάθε βράδυ θα σας κάνει να κοιμάστε καλύτερα. Αν κάνετε καθιστική εργασία και υποφέρεται από δυσκοιλιότητα, προτιμήστε μέλι αντί για ζάχαρη στον καφέ σας. Το μέλι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε χολίνη και είναι φυσικό καθαρτικό.
- Μπορώ να σας γράφω κατεβατά για τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού! Έχει καταγραφεί ότι περιέχει 181 θρεπτικές ουσίες! Αρκεί να σας πω ότι πρόσφατα έχει δημιουργηθεί ένας εναλλακτικός κλάδος ιατρικής, που ονομάζεται μελισσοθεραπεία.
- Μια μέλισσα συλλέγει σε όλη της την ζωή μόνο ½ γραμμάριο μέλι. Χρειάζονται εκατοντάδες μέλισσες για να απολαύσουμε εμείς μια γλυκιά κουταλιά. Τι είναι όμως ακριβώς το μέλι; Είναι στην ουσία συμπυκνωμένο το νέκταρ των φυτών, ή οι εγκρίσεις των δέντρων (μελίτωμα) που μαζεύουν οι μέλισσες για να τραφούν. Αυτή η τροφή μέσα στην κυψέλη χάνει σιγά σιγά την

υγρασία της και μετατρέπεται σε μέλι.

- Το παχύρευστο αυτό υγρό αποτελούσε το μοναδικό φυσικό γλυκαντικό για τον άνθρωπο, από την μεσολιθική εποχή, 10.000 χρόνια πριν! Σπηλαιογραφίες της εποχής εκείνης, που ανακαλύφθηκαν στην Βαλένθια της Ισπανίας απεικονίζουν τον άνθρωπο να έχει βγει στο κυνήγι για το μέλι.
- 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?
- Οι Έλληνες καταναλωτές συνεχίζουν να θεωρούν το μέλι βασικό στοιχείο της διατροφής τους αφού καταναλώνουν περίπου 1,5 κιλό τον χρόνο. Να και μια καλή πρωτιά που έχουμε στην Ευρώπη!

Όλα τα μέλια δεν είναι ίδια. Είναι σημαντικό να επιλέγουμε πιστοποιημένο προϊόν που έχει περάσει τους απαραίτητους ποιοτικούς ελέγχους. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέγεις ελληνικό μέλι, λόγω ανώτερης ποιότητας αλλά και για λόγους εθνικής οικονομίας.

Έχω ταξιδέψει στον κόσμο ολόκληρο και έχω πάει σε τόσες πολλές διεθνής εκθέσεις. Μπορώ με σιγουριά να πω ότι μέλι σαν το Ελληνικό δεν υπάρχει πουθενά αλλού. Στο σπίτι έχω κυριολεκτικά μία συλλογή με μέλι κάθε είδους από πολλούς εξαιρετους Έλληνες παραγωγούς.

Το μέλι που εμπιστεύομαι για τη σταθερή του ποιότητα και εξαιρετη γεύση είναι το [Μέλι Αττική](#). Αυτό δεν το λέω επειδή συνεργάζομαι μαζί τους. Το αντίθετο συμβαίνει! Συνεργάζομαι μαζί τους επειδή εκτιμώ τη δουλειά τους! Είναι μία ελληνικότατη εταιρία που συνεργάζεται με μελλισοπαραγωγούς σε όλη την Ελλάδα και που εξάγει το Ελληνικό μέλι σε όλο τον κόσμο. Πιστεύω πως πολλοί θα συμφωνήσουν μαζί μου ότι πρόκειται για μέλι υψηλής ποιότητας που εγγυάται την επιτυχία πολλών συνταγών. Προσωπικά το χρησιμοποιώ όταν μαγειρεύω, σε φαγητά, σαλάτες, γλυκά και ειδικά στα [Μελομακάρονα](#)!

Μπανάνα: Η Βασίλισσα των Σνακ



Η μπανάνα είναι η βασίλισσα των σνακ. Κουβαλιέται εύκολα, δε θέλει πλήσιμο, μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή και είναι χορταστική. Οι μπανάνες όμως έχουν και άλλα πολλά θετικά. Δυστυχώς στην Ελλάδα έχουμε πάρα πολύ μικρή παραγωγή αλλά όσοι έχουν φάει εκείνες τις υπεροχες μικρές βιολογικές μπανανίτσες Κρήτης λογικά συμφωνούν ότι πρόκειται για εντελώς διαφορετικό φρούτο. Ακόμα όμως και αν είναι εισαγωγής, οι μπανάνες σε γενικές γραμμές είναι οικονομικές και έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Οι Μπανάνες περιέχουν τρία **φυσικά σάκχαρα** - σακχαρόζη, φρουκτόζη και γλυκόζη σε συνδυασμό με ίνες. Μια μπανάνα δίνει ια άμεση, διαρκή και ουσιαστική ώθηση ενέργειας.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι δύο μπανάνες παρέχουν αρκετή ενέργεια για μια επίπονη 90λεπτη προπόνηση. Δεν αποτελεί έκπληξη που η ?πανάνα είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου.

Αλλά η **ενέργεια** δεν είναι ο μόνος τρόπος που μια μπανάνα μπορεί να μας βοηθήσει να κρατιόμαστε σε καλή κατάσταση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν ή αποτραπούν ένας σημαντικός αριθμός ασθενειών και καταστάσεων, καθιστώντας την αναγκαία στην καθημερινή διατροφή μας.

Κατάθλιψη: Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που ανέλαβε η MIND μεταξύ των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη, πολλοί από αυτούς αισθάνονται πολύ καλύτερα αφού φάνε μια μπανάνα. Αυτό συμβαίνει επειδή μπανάνες περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα είδος πρωτεΐνης που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη, γνωστή για να σας κάνει να χαλαρώσετε, να βελτιωθεί τη διάθεση σας και γενικά σας κάνει να αισθανθείτε πιο ευτυχισμένοι.

PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο): Ξεχάστε τα χάπια - φάτε μια μπανάνα. Η βιταμίνη B6 που

περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

Αναιμία: Υψηλή σε σίδηρο, η μπανάνας μπορεί να τονώσει την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και έτσι βοηθά σε περιπτώσεις αναιμίας.

Αρτηριακή πίεση: Αυτό το μοναδικό τροπικό φρούτο έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, καθιστώντας το ιδανικό να χτυπήσει την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων έχει επιτρέψει στον κλάδο της μπανάνας να κάνει επίσημες ανακοινώσεις για την ικανότητα της μπανάνας να μειώσει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εγκεφαλική δύναμη: 200 μαθητές σε ένα Twickenham (Middlesex) σχολείο (Αγγλία), βοηθηθήκαν στις εξετάσεις τους, αυτό το έτος, με την κατανάλωση μπανάνας στο πρωινό, το διάλειμμα και γεύμα σε μια προσπάθεια να ενισχύσουν τη δύναμη εγκεφάλου τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

Δυσκοιλιότητα: Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμπεριλαμβάνοντας τις μπανάνες στη διατροφή μπορεί να μοηθήσουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής δράσης του εντέρου, βοηθώντας να ξεπεραστεί το πρόβλημα χωρίς την προσφυγή σε καθαρτικά.

Hangover: Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για τη θεραπεία του Hangover είναι να γίνει ένα milkshake μπανάνα με μέλι. Η μπανάνα ηρεμεί το στομάχι και, με τη βοήθεια του μελιού, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το καταπραΰνει το γάλα και ενυδατώνεται εκ νέου το σύστημά σας.

Καούρα: Οι μπανάνες έχουν μια φυσική επίδραση αντιόξινου στο σώμα. Έτσι εάν πάσχετε από καούρα, δοκιμάστε να φάτε μια μπανάνα για ανακούφιση.

Πρωινή αδιαθεσία: Τρώγοντας μπανάνες μεταξύ των γευμάτων βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πρωινή αδιαθεσία

Τσιμπήματα κουνουπιών: Πριν φθάσετε να βάλετε κρέμα για τα έντομα, δοκιμάστε να τρίψετε την προσμεμλημένη περιοχή με το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση του πρηξίματος και του ερεθισμού.

Νεύρα: Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.

Πίεση και στην εργασία: Σπουδαστές στο Ινστιτούτο Ψυχολογίας στην Αυστρία, που βρεθήκαν υπό πίεση στην εργασία οδηγήθηκαν να καταβροχθίζουν με άνεση τροφές όπως η σοκολάτα και τα τσιπς. Κοιτάζοντας 5.000 ασθενείς νοσοκομείου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πιο παχύσαρκοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης. Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή του πανικού που προκαλεί έντονη επιθυμία για τροφές, πρέπει να ελέγχουμε τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας, απολαμβάνοντας πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα κάθε δύο ώρες για να κρατηθούν τα επίπεδα σταθερά

Έλκη: Η μπανάνα χρησιμοποιείται ως διαιτητικό τρόφιμο από εντερικές διαταραχές εξαιτίας της μαλακής υφής και απαλότητας της. Είναι το μόνο ωμό φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξουδετερώνει επίσης την υπερβολική οξύτητα και μειώνει

τον ερεθισμό με επικάλυψη των βλεννογόνου του στομαχιού.

Έλεγχος της θερμοκρασίας: Πολλοί άλλοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως “κρύα” φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική και συναισθηματική θερμοκρασία των εγκύων γυναικών. Στην Ταϊλάνδη, παραδείγματος χάριν, οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

Εποχιακή συναισθηματική αναταραχή (SAD): Οι μπανάνες μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες από SAD επειδή περιέχουν τον φυσικό ενισχυτή διάθεσης tryptophan.

Κάπνισμα και Χρήση Καπνού: Οι μπανάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι Β6 και Β12 που περιέχουν, καθώς και το κάλιο και το μαγνήσιο που βρεθήκαν σε αυτές, βοηθούν το σώμα να ανακάμψει από τις επιπτώσεις της αποχής από τη νικοτίνη.

Άγχος: Το κάλιο είναι ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό, το οποίο βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού παλμού, στέλνει οξυγόνο στον εγκέφαλο και ρυθμίζει το υδατικό ισοζύγιο του οργανισμού μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο μεταβολικός ρυθμός μας αυξάνεται, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα καλίου μας. Αυτοί μπορούν να εξισορροπούνται με τη βοήθεια ενός σνακ μπανάνας υψηλού καλίου.

Εγκεφαλικά επεισόδια: Σύμφωνα με την έρευνα στους New England Journal of Medicine, τρώγοντας μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής δίαιτας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

Κρεατοελιές: Οι πρόθυμοι για φυσικές εναλλακτικές λύσεις ορκίζονται ότι αν θέλετε για να εξοντώσετε ένα κονδύλωμα, πάρτε ένα κομμάτι φλούδας μπανάνας και τοποθετήστε το στο κρεατοελιά, με την κίτρινη πλευρά. Προσεκτικά κρατήστε τη φλούδα στη θέση αυτή με λευκοπλάστη ή χειρουργική ταινία!

Έτσι, μια μπανάνα είναι πραγματικά μια φυσική θεραπεία για πολλά δεινά. Όταν τη συγκρίνετε με ένα μήλο, έχει τέσσερις φορές περισσότερη πρωτεΐνη, δύο φορές περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρεις φορές φώσφορο, πέντε φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και σίδηρο, και δύο φορές τις άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και είναι ένα από τα μεγαλύτερης αξίας τρόφιμα. Εκτός λοιπόν από το καθημερινό μας μηλαράκι αξίζει να τρώμε και μία μπανάνα την ημέρα. “Ένα μήλο και μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό τον κάνουν πέρα!”

Υ.Γ: Οι μπανάνες πρέπει να είναι ο λόγος που οι πίθηκοι είναι τόσο χαρούμενοι όλη την ώρα! Θα προσθέσω επίσης έναν εδώ· Θέλουν γρήγορη λάμψη στα παπούτσια μας; Πάρτε το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας, και τρίψτε το απευθείας στο παπούτσια γυαλίστε με στεγνό πανί.

Υ.Γ.2: Και μία συμβουλή: Ποτέ, μη βάλετε τη μπανάνα σας στο ψυγείο! Μαυρίζουν χωρίς να ωριμάζουν και έτσι όχι μόνο δεν έχουν ωραία γεύση αλλά γίνονται και δύσπεπτες.
