



Med je sladak, gust i viskozan proizvod specifičnog okusa i mirisa što ga medonosne pčele proizvode iz nektara ili drugih slatkih biljnih sokova, te im dodaju vlastite specifične tvari, pa ga odlažu u saće da sazori. To je namirnica od davnina poznata čovjeku, vrlo cijenjena zbog njegove hranjive vrijednosti. Za medom se posezalo i u slučaju bolesti i kada je trebalo zadovoljiti potrebu za slatkim.

Na žalost, u novije vrijeme mnoga domaćinstva za zaslađivanje i pravljenje slatkiša koriste bijeli, industrijski šećer, jer je mnogo jeftiniji od meda, čime se medu kao visokovrijednoj namirnici čini velika nepravda.

### **Kemijski sastav meda**

Kaplja meda sadrži više od sto važnih sastojaka. To su prije svega šećeri kojih ima i do 75% (fruktoza 38%, glukoza 30%, saharoza 1-2%, a ostatak čine maltoza i ostali disaharidi), voda 18%, organske kiseline 0,3% (jabučna, vinska, limunska), enzimi, minerali 0,2% (željezo, bakar, mangan, silicij, klor, kalcij, kalij, natrij, magnezij i dr.), vitamini C i B kompleks te fitokemikalije (flavonoidi i fenoli) koje imaju oksidativna svojstva. Kako u medu ima i peludnih zrnaca, on sadrži i nešto bjelančevina.

### **Hranjiva svojstva meda**



Med je dva puta slađi od šećera jer sadrži fruktozu, a ujedno je i siromašniji energijom jer sadrži vodu. Dokazano je i da organizam u sebi zadržava više kalcija iz hrane, ako se obični šećer zamijeni medom, a to isto vrijedi i za magnezij. Vitamini, proteini i neke druge tvari, iako ih u medu nema mnogo, ipak daju prednost medu u ljudskoj prehrani. Med je također dobro poznat i sportašima jer im osigurava brzi izvor energije (glukoza) i to kroz dulji vremenski period, zbog sadržaja fruktoze, koja ima nešto sporiju razgradnju od glukoze.

### Ljekovita svojstva meda

Med poboljšava rad svih organa, potiče umnu i fizičku aktivnost, povećava imunitet i daje snagu čitavom organizmu, brzo i potpuno se apsorbira. Poboljšava otpornost organizma na infekcije i zaraze jer ima antiseptičko djelovanje. Hidroskopan je te veže i izbacuje suvišnu vodu iz organizma. Odličan je protiv hunjavice, prehlade i suhog kašlja. Čisti krv od toksina i pomaže kod slabokrvnosti jer stimulira produkciju hemoglobina. Poboljšava apsorpciju lijekova i čini ih djelotvornijim te štiti organizam od štetnih ostataka istih. Također ima pozitivan učinak na otklanjanje zubnog plaka.

### Nutritivna vrijednost meda

Jedna žlica meda (21 g) sadrži:

Proteini: 0,06 g

Ugljikohidrati: 17,3 g

Ukupne masti: 0,0 g

Prehrambena vlakna: 0,042 g

Energetska vrijednost: 64 kcal

Ovisno o vrsti nektara iz kojeg se dobiva, postoje različite vrste meda, koje se razlikuju po boji, sastavu, okusu i mirisu. Tako je tamniji med bogatiji mineralima od svjetlijeg. Svaka vrsta meda dobra je za određene tegobe. Poznate vrste: bagremov, kestenov, livadni, lipov, kaduljin, vrijeskov...

### Matična mliječ



Matična mliječ se stvara u žlijezdi pčela radilica, a porizvode je samo mlade pčele radilice prvih 14 dana poslije leženja. Gusta je poput vrhnja, okusa kiselkastog i pomalo trpkog te je žućkaste boje. U suhoj tvari mliječi ima bjelančevina (koje se u mliječi sastoje od 20 amino-kiselina), masti, ugljikohidrata i mineralnih tvari. U matičnoj mliječi nađeni su i vitamini B1, B2, B6, pantotenska kiselina, biotin, inozitol, B12, niacin i acetilkolin.

Matična mliječ ima baktericidna svojstva te djeluje kao prirodni biostimulator, a preporučuje se za jačanje apetita, suzbijanje senilnosti, iznemoglosti, bronhijalne astme, živčanih poremećaja i dr. Najčešće se uzima kao 50%-tna otopina mliječi u alkoholu ili pomiješana sa medom uz što duže zadržavanje ispod jezika.

### Propolis

Propolis je pčelinji proizvod koji se posljednjih godina sve više ispituje i primjenjuje u medicini. Otopine propolisa djeluju antivirusno, antibakterijski i lagano anestetski. Propolis se kod tretiranja određenih bolesti i stanja obično primjenjuje sa medom ili drugim pčelinjim proizvodima. Kemijski sastav propolisa još nije u potpunosti razjašnjen, no poznato je da sadrži razne smole i smolama slične tvari, balzame i eterična ulja, vosak, pelud, aromatske spojeve, mineralne tvari, fitohormone, zatim neke kemijske tvari koje u živoj stanici djeluju kao inhibitori. U ljudskom organizmu propolis djeluje kao biostimulator jer potiče specifična antitijela. Propolis se preporučuje za unutarnju upotrebu, sam s medom ili ostalim pčelinjim proizvodima koji jačaju otpornost organizma, a zasigurno će se sve više primjenjivati. Propolis se također upotrebljava i u stomatologiji kao sredstvo u liječenju paradontoze i jačanju zubnog mesa.

### Cvjetni prah - pelud



Pelud ili cvjetni prah su muške stanice prašnika cvjetova koje pčele sakupljaju sa biljaka i gomilaju u košarice zadnjih nogu. U košnici istovaruju prah u stanice saća, te ga prešaju udarcima glave uz dodatak sline i meda. Na taj način prah je zaštićen od prodora zraka i kvarenja, te prepušten potrebnim kemijskim promjenama.

Cvjetni prah sadrži visokovrijedne bjelančevine, slobodne amonokiseline, šećere, mineralne tvari (kalij, magnezij, kalcij, bakar, željezo, silicij i dr.), masti, eterična ulja i hormone. Od vitamina su najzastupljeniji vitamini B kompleksa, te vitamini C, E i D. Ovakav sastav daje peludu izvanrednu važnost u dijetoterapiji (rekovalescenti) mnogih bolesti, naročito kad se primjenjuje s medom (utjecaj na probavu i metabolizam, vraćanje izgubljene fizičke snage nakon napornog fizičkog rada, nervoza, premorenost).

Radovi o ljekovitim osobinama peluda svjedoče da pelud vrlo dobro djeluje protiv malaksavosti, da normalizira rad probavnih organa, popravlja apetit i povećava sadržaj hemoglobina u krvi. Pri tretiranju bolesti želuca (gastritis) i dvanaesterca medom i peludi, nerijetko se dobivaju vrlo dobre rezultate.

