

Το μέλι στο διαιτολόγιό μας

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΛΑΖΑΡΟΥ
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc



Στη σημερινή εποχή, που η υιοθέτηση των δυτικών προτύπων διατροφής ολοένα και αυξάνεται, είναι περισσότερο επιτακτικό από ποτέ αυτό που πολλές μελέτες παγκοσμίως συστήνουν: η εφαρμογή των αρχών μιας πιο φυσικής και παραδοσιακής διατροφής.

Ένα τέτοιο μοντέλο διατροφής φαίνεται να συμβάλει στην αναχαίτιση της ραγδαίας αύξησης σύγχρονων παθήσεων, όπως η παχυσαρκία, ο καρκίνος, τα καρδιοαγγειακά νοσήματα κ.ά.

Το μέλι σε ένα τέτοιο διατροφικό μοντέλο κατέχει εξέχουσα θέση. Τα αντιοξειδωτικά που και το μέλι περιέχει, συστήνονται πια σήμερα από την πλειοψηφία των επίσημων επιστημονικών φορέων, ως η μόνη φυσική ασπίδα του ανθρώπου κατά των σύγχρονων παθήσεων.

Αν συνυπολογίσουμε την αντιμικροβιακή δράση του,

καθώς και τη συμβολή του στην καλή λειτουργία του εντέρου, τότε εύλογα αντιλαμβάνομαστε την αδίκως υποβαθμισμένη θέση στο διαιτολόγιό μας.

Στο κρίσιμο ερώτημα που εμείς οι διαιτολόγοι καλούμαστε να απαντούμε συχνά, αν το μέλι θεωρείται παχυντικό τρόφιμο, η απάντηση είναι αρνητική. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι προσφέρει σε λίγες θερμίδες, μεγάλη θρεπτική αξία και, το σημαντικότερο, υψηλά ποσοστά ευχαρίστησης, κάνοντας το σώμα μας να περιορίζει άλλες υψηλοθερμιδικές πηγές γεύσης. Συνεπώς, το μέλι μπορεί πολύ εύκολα να προσαρμοστεί και σε ένα διαιτολόγιο ελέγχου βάρους.

Τέλος, είναι ένα τρόφιμο που συνάδει με την παράδοση και τις ρίζες μας και τουλάχιστον εμείς εδώ στην Ελλάδα θα πρέπει να το αγκαλιάσουμε, όπως αντίστοιχα έχουμε κάνει με άλλα τρόφιμα που παράγει ο τόπος μας. ▶