magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 4. 2013 | jra

Osladťe si život medem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Osladte-si-zivot-medem__s10010x7653.html

Med je nejen zdravý, ale navíc je využíván i jako léčebný prostředek. Pokud med ještě nepoužíváte, měli byste si pozorně přečíst náš článek.

Druhy medu

Dle látek se med dělí na **med medovicový a med květový**, označovaný také jako nektarový či luční, který vzniká sběrem nektaru z květů.

Při vzniku medovicového medu včely sbírají tzv. **medovici**. Tato hustá, lepkavá substance je bohatá na cukry a je produktem mšic. Mšice totiž z rostlin vysávají sladké šťávy, ale protože vše nestráví, vylučují nevyužitou látku jako medovici.

Včely se při sběru nektaru často soustředí na jeden zdroj, vznikají tak **jednodruhové medy**, jako například med řepkový, akátový nebo pohankový. Původ a složení medu výrazně ovlivňuje jeho chuť, proto jsou jednodruhové medy chuťově velmi odlišné a každý si mezi nimi musí najít svého favorita.

Smíšený med pochází ze snůšky nektarového a medovicového původu bez výrazné převahy jednoho druhu. Jedná se zejména o medy z malin a ostružin, z lípy, z lesních bylin a medovice. Tyto medy jsou tmavší barvy.

Med a nutriční hodnoty

Složka	Květový med	Medovicový med
Fruktóza	*38,2 %*	*31,8 %*

Glukóza	*31,3 %*	*26,1 %*
Sacharóza	*0,7 %*	*0,5 %*
Jiné cukry	*9,5 %*	*22,1 %*
Voda	*18 %*	*18 %*
Antioxidanty	*2 mmol/kg*	*2 mmol/kg*
Draslík	*205 mg/kg*	*1676 mg/kg*
Sodík	*18 mg/kg*	*76 mg/kg*
Vápník	*49 mg/kg*	*51 mg/kg*
Hořčík	*19 mg/kg*	*35 mg/kg*
Železo	*2,4 mg/kg*	*9,4 mg/kg*
Mangan	*0,3 mg/kg*	*4,1 mg/kg*
Křemík	*9 mg/kg*	*14 mg/kg*
Zinek	*1,2 mg/kg*	*2,5 mg/kg*

Med je bohatý nejen na cukry, ale také na **minerální a jiné prospěšné látky**. Zastoupení cukrů a těchto látek se liší v závislosti na zdrojové látce medu, sezóně apod., ale v průměru lze počítat s hodnotami, jaké ukazuje naše tabulka. V malém množství obsahuje med i vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, C, tuky, pylová zrna, bílkoviny, barviva, acetylcholin a jiné látky.

Med je díky svému složení a řadě minerálních látek zdravou alternativou ke slazení. Nad **bílým cukrem**, který obsahuje celých 95 % sacharózy, vítězí na celé čáře i z hlediska **zpracování v našem organizmu**.

Sacharózu musí tělo totiž nejprve rozštěpit na glukózu a fruktózu, aby mohly

být využity k výživě buněk. **Ke štěpení sacharózy tělo spotřebovává vitamín B, vápník, hořčík a další látky, které je pak nutné doplnit.** Glukózu v medu ale lidské buňky vstřebávají přímo a fruktóza se přemění bez štěpení.

Med jako lék

Med se od pradávna využívá jako podpůrný prostředek při **nachlazení**. Evergreenem je čaj s medem a citrónem. Příznivé účinky má med při **tišení kašle** při zánětu horních cest dýchacích. Jedna lžička medu před spaním a noc bude hned klidnější.

Už ve starověkém Egyptě se med také používal k **hojení ran**. Med totiž díky nízkému pH ránu desinfikuje a působí nepříznivě pro růst bakterií. Dále med **snižuje otok** a napomáhá **obnově tkáně**. Pokud chceme med takto využít, dobrý postup je aplikovat ho na obvaz, který pak přiložíme na ránu.

Názor odborníka:

"Již desetiletí je u nás doporučováno snížit příjem tzv. přidaného cukru, tj. cukru, který je přidán do potravin, nápojů a pokrmů. Jeho spotřeba však stále překračuje téměř dvojnásobně tolerované množství a je jednou z příčin obezity

a dalších onemocnění. Na trhu se objevují nová sladidla, zejména různé sirupy z exotických rostlin, kterým výrobci přisuzují někdy až zázračné účinky. Tyto informace jsou zavádějící a jejich používání spotřebu cukru nesníží. **Jediným účinným receptem je vybírat si potravinářské výroby a nápoje s nižším obsahem cukru a méně sladit. Proto bychom měli sledovat údaje na obalech potravin, konkrétně údaj sacharidy, z toho cukry, kde hodnota uvedená u cukrů nám řekne, kolik cukrů výrobek obsahuje.** Podle legislativy se mezi cukry řadí fruktóza (cukr ovocný), dextróza (glukóza, cukr hroznový), maltóza (cukr sladový), sacharóza (cukr řepný nebo třtinový) a laktóza (cukr mléčný). Pokud je hodnota vysoká, neměli bychom konzumovat této potraviny velké množství. **Tolerované množství cukru je pro průměrného spotřebitele 50 g za den.**" Prof. Jana Dostálová, CSc.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz