
Il miele

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il miele è diverso dal comune zucchero perché costituito, quasi esclusivamente, da zuccheri semplici (fruttosio, glucosio ecc.) che sono energetici e prontamente assimilati da parte del nostro organismo. Il cervello per funzionare ha bisogno di zuccheri semplici e l'impegno mentale comporta un esaltato consumo di questi zuccheri. Per chi studia, per chi ha bisogno di una forte concentrazione e di lucidità mentale particolarmente indicato è, pertanto, il miele. Anche per chiunque svolge esercizi fisici è consigliabile assumere miele prima e anche dopo ogni sforzo per favorire il recupero. Questo eccezionale alimento è elaborato dalle api dal nettare dei fiori ed è immagazzinato nelle cellette di cera (favi) e contiene anche piccole quantità di proteine, di sali minerali e di vitamine. Tutti i mieli sono, in origine, liquidi e col tempo, a temperatura ambientale, cristallizzano, solidificano e, se sottoposti a riscaldamento (bagnomaria), ritornano liquidi. Alcuni mieli come quello di acacia hanno la caratteristica di rimanere liquidi per lungo tempo. Per migliaia di anni il miele è stato considerato l'unico alimento dolcificante concentrato, usato come alimento e medicamento per curare anche le ferite. Alcuni anni fa sono state eseguite da ricercatori universitari prove sulle proprietà farmacologiche del miele ed è stata confermata una certa sua efficacia per la cura di ferite e piaghe. Il miele usato come dolcificante di tisane è molto benefico per le affezioni delle vie respiratorie. C'è da segnalare, infine, che un recente studio effettuato da una ricercatrice della California (Heidrun B. Gross) ha rilevato che i composti fenolici del miele hanno proprietà antiossidanti, antinvecchiamento. Si badi bene che secondo l'attuale legislazione ogni confezione di miele deve avere una etichetta che deve riportare: quantità netta o nominale, nome e sede del produttore o confezionatore, indicazione del termine preferenziale di consumo e paese d'origine.