27 Μαΐου 2014

Μέλι: και τρόφιμο και φάρμακο για τα παιδιά!

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το μέλι, το “χρυσό” αυτό υλικό που μας χάρισε η φύση, δεν είναι μόνο ένα απλό τρόφιμο και ειδικά για τα παιδιά. Είναι και φάρμακο! Τι σημαίνει αυτό; Ο Δρ. Μαζάνης σού εξηγεί!

Όλοι γνωρίζουμε ότι το μέλι είναι μία από τις πιο πολύτιμες τροφές. Πόσοι όμως ξέρουν ότι το μέλι για το παιδί είναι και τρόφιμο αλλά και φάρμακο για πολλές νοσηρές καταστάσεις; Με το δίκιο τους πολλές μητέρες ρωτούν από πόατε μπορούν να δίνουν μέλι στο παιδί τους και με ποιο τρόπο.

Από πότε δίνουμε μέλι;
Πριν την ηλικία των 12 μηνών απαγορεύεται αυστηρά η χορήγηση μελιού με οποιονδήποτε τρόπο και αυτό διότι ένα επικίνδυνο βακτηρίδιο, που ονομάζεται κλωστρίδιο, μπορεί να προκαλέσει οξεία τροφική δηλητηρίαση που προκαλεί την παραλυτική νόσο αλλαντίαση και μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στον θάνατο του βρέφους, το οποίο πριν τον χρόνο δεν έχει τη δυνατότητα να “πολεμήσει” αυτό το μικρόβιο. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να κοπεί η κακιά συνήθεια να γλυκαίνουμε το

παιδί με μέλι στην πιπίλα του για να ησυχάσει όταν κλαίει.

Το μέλι ως τρόφιμο
Μετά τον πρώτο χρόνο της ζωής, το μέλι είναι ένα σούπερ τρόφιμο διότι:
1.Περιέχει σίδηρο, φολικό οξύ και χαλκό τα οποία αυξάνουν το ποσοστό της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και το προφυλάσσουν από αναιμίες.
2.Περιέχει μερικά από τα πιο απαραίτητα αμινοξέα όπως προλίνη, φαινυλαλαλίνη, τυροσίνη, βαλίνη κ.λπ.
3. Περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνη B6, B12, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, ψευδάργυρο, χρυσίνη, καταλάση και άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για το παιδί.
4.Περιέχει φυσικούς υδατάνθρακες (φρουκτόζη και γλυκόζη) ενώ είναι 30% πιο γλυκό από την βιομηχανοποιημένη ζάχαρη. Επίσης το λίπος του είναι σχεδόν μηδενικό.
5.Περιέχει ουσίες που βοηθούν στην απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του σκελετού και των οστών, καθώς και των δοντιών.

Το μέλι ως φάρμακο
1.Περιέχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες όπως βιταμίνη C, χρυσίνη, καταλάση, καφεϊκό οξύ τα οποία έχουν ακόμα και αντιβακτηριακή δράση.
2.Ενισχύει το αμυντικό και ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού καθώς περιέχει αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση με ουσίες όπως η λυσοζίνη, τα φλαβονοειδή και τις φαινόλες.
3. Ενισχύει τα κουρασμένα παιδιά, την άσκηση και το διάβασμα και επισπεύδει την ανάρρωσή τους σε περίπτωση αρρώστειας.
4.Δρα κατά της δυσκοιλιότητας καθώς έχει φυσική και ελαφριά καθαρτική δράση λόγω της φρουκτόζης και της χολίνης.
5.Είναι ηρεμηστικό και χαλαρωτικό καθώς βοηθάει στο να καταπραΰνει τους κολικούς του εντέρου και διευκολύνει τον ύπνο. Μπορεί να χορηγηθεί μαζί με γάλα ή χαμομήλι.
6.Βοηθάει στην αύξηση της όρεξης.
7.Παρέχει ισχυρή βλεννολυτική και αντιβηχική θεραπεία και έτσι μειώνεται η χορήγηση αντιβηχικών φαρμάκων.

Πώς και πόσο πρέπει να τρώει;
Καταρχήν, όλα τα μέλια δεν έχουν την ίδια ποιότητα. Μην χρησιμοποιείτε μέλι από μέλισσες που έχουν τραφεί με ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες και όχι από τη φύση. Επίσης η ποιότητα και η σύσταση διαφέρει ανάλογα με τον τρόπο συγκομιδής, τις καιρικές συνθήκες και την φύλαξη. Συνήθως τα πιο σκουρόχρωμα

μέλια είναι καλύτερης ποιότητας σε αντιοξειδωτικά ενώ τα ανοιχτόχρωμα έχουν μάλλον καλύτερη γεύση.
Η ημερήσια δόση είναι: 1. Από 1-5 χρονών μισό γραμμάριο για κάθε κιλό βάρους, 2. από 5 χρονών και πάνω ένα γραμμάριο για κάθε κιλό βάρους.
Όπως όλες οι τροφές, το μέλι μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις αν το παιδί είναι ευαίσθητο από τα συστατικά που έχει φάει η μέλισσα.
Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν γλυκαντικό για την παρασκευή γλυκισμάτων (μπισκότα, κέηκ κ.λπ.), στο γιαούρτι, στο ρυζόγαλο, στα φρούτα και σε φέτες ψωμιού με βούτυρο, ταχίνι, φυστικοβούτρο κ.λπ.

Πηγή: tlife.gr