29 Νοεμβρίου 2014

Το μέλι και τα 8 πιο σημαντικά οφέλη του

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ένα από τα πιο παλιά και σημαντικά γλυκαντικά που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος, το μέλι, έχει ευεργετική δράση και του αξίζει να... πάρει τη θέση της ζάχαρης.

Τώρα που χειμωνιάζει, το μέλι ταιριάζει στα ροφήματά μας για να μαλακώσει το λαιμό μας, αλλά δεν είναι αυτός ο μοναδικός τρόπος που μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε. Λίγο μέλι στα ντρέσινγκ που φτιάχνουμε για τη σαλάτα, στο κοτόπουλο, στα smoothies, στο γιαούρτι μας, δίνει πάντα μια γλυκιά και υγιεινή νότα, ενώ ταυτόχρονα έχει πολλά να προσφέρει στον οργανισμό μας.

Δείτε τα πιο σημαντικά οφέλη του και βάλτε το στη διατροφή σας, υπολογίζοντας πάντα πως μια κουταλιά αποδίδει περίπου 65 θερμίδες.

Μπορεί να ωφελήσει σε περιπτώσεις γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης

Το μέλι είναι 125,9 φορές πιο κολλώδες από το νερό και σύμφωνα με μελέτη που

δημοσιεύτηκε στο British Medical Journal, μπορεί να σας προστατέψει από τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, δημιουργώντας ένα στρώμα πάνω στο βλενογόννο του οισοφάγου. Φαίνεται πως 5ml μελιού την ημέρα αρκούν για να κάνουν τη… δουλειά, αν οι καούρες σας ταλαιπωρούν στην καθημερινότητά σας.

Σας χαρίζει ενέργεια με φυσικό τρόπο

Αν θέλετε να αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας φυσικά, δοκιμάστε να προσθέσετε λίγο μέλι στο διατροφικό σας πρόγραμμα. Η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες είναι αυτή που του δίνει αυτή την ιδιότητα και είναι ό,τι πρέπει για να το προσθέσετε στο πρωινό σας, στα δημητριακά, το γάλα, το τσάι ή το γιαούρτι. Μια καλή ιδέα είναι επίσης η προσθήκη μελιού σε λίγο ζεστό νερό.

Σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου τελευταία, εκτός από το να διώξετε τις αρνητικές σκέψεις και τα άγχη, μπορείτε να δοκιμάσετε να πιείτε ένα ποτήρι ζεστό γάλα με λίγο μέλι. Το μέλι σε αυτή την περίπτωση θεωρείται πως δρα καταπραϋντικά στον εγκέφαλο και σας βοηθά να χαλαρώσετε και να αποκοιμηθείτε πιο εύκολα απ’ ό,τι συνήθως.

Κάνει καλό στην καρδιά

Η συχνή κατανάλωση μελιού ενδέχεται να έχει θετική επίδραση και σε παράγοντες που σχετίζονται με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως συμβάλλει στη μείωση της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης και έχει μια σχετική επίδραση στη γλυκόζη του αίματος, την ινσουλίνη και τα επίπεδα λιπιδίων σε σχέση με τη γλυκόζη ή κάποια άλλη γλυκαντική ουσία.

Μαλακώνει το λαιμό

Ο πονόλαιμος μπορεί να είναι ανυπόφορος ώρες-ώρες. Το μέλι, όμως, αποτελεί το απόλυτο φυσικό γιατρικό είτε σκέτο, είτε μέσα σε ένα ζεστό ρόφημα ή με λίγο αλάτι και μια κουταλιά χυμό λεμονιού, για μεγαλύτερη δράση και ανακούφιση.

Καταπολεμά το… hangover

Κι όμως! Το μέλι περιέχει τα φυσικά σάκχαρα που είναι απαραίτητα για να επιταχύνουν την οξείδωση του αλκοόλ από το συκώτι. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα πιείτε λίγο παραπάνω, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μπόλικο μέλι στα ντουλάπια της κουζίνας σας. Μια καλή ιδέα είναι να το καταναλώσετε μέσα σε smoothie, το οποίο μπορείτε να φτιάξετε με μέλι, γιαούρτι και χυμό πορτοκαλιού.

Καταπολεμά την κακή αναπνοή

Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να σταματήσετε να πλένετε τα δόντια σας, ούτε ότι μπορείτε να φάτε σκορδαλιά και να τη… βγάλετε καθαρή με μια κουταλιά μέλι.

Σε περίπτωση, όμως, που αντιμετωπίζετε χρόνιο πρόβλημα κακής αναπνοής -το οποίο θα πρέπει να ερευνήσει ο γιατρός σας για να βρει την αιτία- μπορείτε να συνδυάσετε μέλι με λίγη κανέλα και να... φρεσκάρετε την αναπνοή σας στο λεπτό.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό

Περιέχει μεταλλικά στοιχεία όπως κάλιο, ασβέστιο, χλώριο και νάτριο, τα οποία βοηθούν στη λειτουργία των κυττάρων του οργανισμού, αρκετές βιταμίνες όπως C, A, B1 που αν και βρίσκονται σε μικρές ποσότητες, παίζουν ρόλο στην καλή λειτουργία του οργανισμού, ενώ τα ένζυμά του έχουν σαν αποτέλεσμα τη διάσπαση ελεύθερων ριζών.

Πηγή: clickatlife.gr