11 Νοεμβρίου 2026

Μέλι στο τσάι: Τα οφέλη για την υγεία αλλά με μέτρο

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το μέλι στο τσάι δεν προσφέρει μόνο γλυκιά γεύση, αλλά προσθέτει στο αγαπημένο ρόφημα και φυσικές ουσίες με αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στην ανακούφιση από τον βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος.

Η προσθήκη του, ωστόσο, χρειάζεται μέτρο, καθώς παρά τη φυσική του προέλευση περιέχει σημαντικές ποσότητες σακχάρων.

Ένα κουταλάκι του γλυκού μπορεί να είναι αρκετό για να γλυκάνει το τσάι, χωρίς να επιβαρύνουμε υπερβολικά την καθημερινή μας πρόσληψη ζάχαρης.

Πέντε λόγοι για να προσθέσετε μέλι στο τσάι

1. Ενισχύει την αντιοξειδωτική περιεκτικότητα του ροφήματος

Το μέλι περιέχει φλαβονοειδή και φαινολικά οξέα, φυσικές ενώσεις που έχουν αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.

Αντίστοιχες ουσίες υπάρχουν και στο τσάι, επομένως ο συνδυασμός των δύο

μπορεί να αυξήσει τη συνολική ποσότητα αντιοξειδωτικών στο ρόφημα. Το αποτέλεσμα εξαρτάται από το είδος του τσαγιού και την ποικιλία του μελιού, ενώ η συγκεκριμένη συνήθεια δεν αρκεί από μόνη της για να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην υγεία.

2. Αποτελεί εναλλακτική επιλογή αντί της λευκής ζάχαρης

Όσοι θέλουν να δώσουν γλυκιά γεύση στο τσάι τους μπορούν να χρησιμοποιήσουν μέλι αντί για λευκή ζάχαρη. Περιέχει, επίσης, μικρές ποσότητες μετάλλων, όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, καθώς και ορισμένες βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Οι ποσότητες αυτές, πάντως, είναι περιορισμένες και δεν καθιστούν το μέλι σημαντική πηγή βιταμινών ή μετάλλων. Η διαφορά του από τη λευκή ζάχαρη βρίσκεται κυρίως στα πρόσθετα φυσικά συστατικά του.

3. Μπορεί να έχει διαφορετική επίδραση στο σάκχαρο του αίματος

Ορισμένες ποικιλίες μελιού εμφανίζουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σύγκριση με τη λευκή ζάχαρη, γεγονός που σημαίνει ότι ενδέχεται να προκαλούν πιο σταδιακή αύξηση της γλυκόζης στο αίμα.

Η επίδραση αυτή δεν είναι ίδια για όλα τα είδη μελιού και εξαρτάται και από την ποσότητα που καταναλώνεται. Επιπλέον, το μέλι αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από σάκχαρα και εξακολουθεί να επηρεάζει τη γλυκόζη.

Για τον λόγο αυτό, τα άτομα με διαβήτη ή αντίσταση στην ινσουλίνη δεν θα πρέπει να το αντιμετωπίζουν ως ελεύθερη εναλλακτική της ζάχαρης, αλλά να συνυπολογίζουν την ποσότητα στην καθημερινή πρόσληψη υδατανθράκων.

4. Περιέχει φυσικές ουσίες με αντιμικροβιακή δράση

Ορισμένα συστατικά του μελιού μπορούν να περιορίσουν την ανάπτυξη συγκεκριμένων μικροοργανισμών. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται το υπεροξείδιο του υδρογόνου και διάφορες φυτικές ενώσεις.

Ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον έχει παρουσιάσει το μέλι Manuka, το οποίο έχει μελετηθεί για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες.

Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι η κατανάλωση τσαγιού με μέλι προστατεύει από τις λοιμώξεις ή ενισχύει αποδεδειγμένα την άμυνα του οργανισμού. Οι ιδιότητες που παρατηρούνται σε εργαστηριακές συνθήκες δεν μεταφράζονται απαραίτητα σε αντίστοιχο αποτέλεσμα μετά την κατανάλωσή του.

5. Μπορεί να καταπραΰνει τον βήχα και τον πονόλαιμο

Ένα από τα πιο γνωστά οφέλη του μελιού αφορά την ανακούφιση από τον βήχα και τον ερεθισμό στον λαιμό. Η παχύρρευστη υφή του μπορεί να καταπραΰνει προσωρινά τον ερεθισμένο βλεννογόνο, ενώ ένα ζεστό ρόφημα προσφέρει επιπλέον αίσθηση ανακούφισης.

Μάλιστα, συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση 14 μελετών διαπίστωσε ότι το μέλι μπορεί να μειώσει τη συχνότητα και την ένταση του βήχα σε περιπτώσεις λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού, συγκριτικά με τη συνήθη φροντίδα.

Δεν αποτελεί θεραπεία για το κρυολόγημα ούτε εξουδετερώνει τον ιό που το προκαλεί. Μπορεί, όμως, να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ορισμένων ενοχλητικών συμπτωμάτων.

Ποιοι πρέπει να αποφεύγουν ή να περιορίζουν το μέλι

Παρά τα πιθανά οφέλη του, το μέλι δεν είναι κατάλληλο για όλους.

- Βρέφη κάτω των 12 μηνών: Δεν πρέπει να καταναλώνουν μέλι σε καμία μορφή, καθώς υπάρχει κίνδυνος βρεφικής αλλαντίασης, μιας σπάνιας αλλά σοβαρής ασθένειας.
- Άτομα με διαβήτη: Χρειάζεται να υπολογίζουν τα σάκχαρα που περιέχει και την επίδρασή τους στη γλυκόζη του αίματος.
- Όσοι προσπαθούν να περιορίσουν τη ζάχαρη: Πρέπει να προσέχουν την ποσότητα, καθώς το μέλι παραμένει γλυκαντικό και δεν είναι απαλλαγμένο από σάκχαρα.

Πόσο μέλι είναι αρκετό για ένα φλιτζάνι τσάι

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα που να εξασφαλίζει όλα τα πιθανά οφέλη του μελιού. Ένα κουταλάκι του γλυκού αποτελεί μια πρακτική επιλογή για όσους θέλουν να γλυκάνουν το ρόφημά τους χωρίς υπερβολές.

Μπορεί να συνδυαστεί με πράσινο ή μαύρο τσάι, αλλά και με χαμομήλι, μέντα ή τζίντζερ, ανάλογα με τις γευστικές προτιμήσεις.

Το βασικό είναι να θυμόμαστε ότι η φυσική προέλευση του μελιού δεν αναιρεί την περιεκτικότητά του σε σάκχαρα. Η κατανάλωσή του με μέτρο μπορεί να αποτελεί μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, χωρίς όμως να χρειάζεται να αυξάνουμε την ποσότητα για να αποκομίσουμε περισσότερα οφέλη.

briefingnews.gr