

# Le proprietà

Nutrizionali e terapeutiche del  
miele



# Le origini d'uso

L'uso Risale alla preistoria, nell'antichità era considerato:

- un farmaco per uso interno ed esterno
- Un conservante per altri alimenti
- Un dolcificante

# Il miele è

- Un alimento completo che ha anche il potere di **dolcificare** altamente energizzante contiene tipi diversi di zuccheri:
- Glucosio fruttosio, polisaccaridi,
- acidi organici: citrico cloridrico, cético, butirrico, malico lattico ecc..)

# Ma contiene anche

- **Ormoni** (acetilcolina, e ormoni della crescita)
- **Vitamine** (B1, B,2 PP, acido pantotenico, B6 biotina e Vitamina C)
- **Sali minerali** e **oligoelementi** (magnesio, silicio, fosforo, zolfo, manganese, potassio, sodio, calcio, rame, ferro, cloro, cromo, e zinco.
- **Enzimi** (diastasi, catalasi, fosfatasi,
- **Sostanze aromatiche:** (aldeide isoburrica, diacetile, acetone ecc...)

# Contiene

- **Enzimi** (diastasi, catalasi, fosfatasi,
- **Sostanze aromatiche**: (aldeide isoburrica, diacetile, acetone ecc...)
- **Amminoacidi** (treonina, fenilalanina, leucina, isoleucina, alanina arginina, lisina serina, valina cistina, e prolina
- Sostanze ad azione antibiotico simile le inibine

# Miele

## composizione per 100 g di parte edibile

- |                 |        |               |         |
|-----------------|--------|---------------|---------|
| ■ Parte edibile | 100%   | ■ Fosforo     | 6 mg    |
| ■ Acqua         | 18,0 g | ■ Tiamina     | tracce  |
| ■ Carboidrati   | 80,3 g | ■ Riboflavina | 0,04 mg |
| ■ Amidi         | 0      | ■ Niacina     | 0,30 mg |
| ■ Lipidi        | 0      | ■ Vitamina C  | 1 mg    |
| ■ Ferro         | 0,5 mg |               |         |
| ■ Sodio         | 11 mg  |               |         |
| ■ Potassio      | 51 mg  |               |         |
| ■ Calcio        | 5 mg   |               |         |
- Istituto della nutrizione1998

# Come le api lo producono

- Il miele è un **alimento** prodotto dal nettare e da altre sostanze zuccherine bottinate (nettari e pollini raccolti) dalle api operaie arricchite e trasformate con speciali elaborazioni organiche provenienti dal corpo delle api, poi depositato nei favi a maturare.

# Grati alle api

Le api visitano 2milioni di fiori per produrre 1 kg di miele





# Produzione del miele

- **Industriale**: pastorizzato, liquido, trasparente dolce nauseante
- Composto da mieli **miscelati** di diversa e sconosciuta provenienza da alveari additivati di zucchero
- Trattati a 75-78° gradi per la pastorizzazione sicuro batteriologicamente
- Un prodotto **senza vitalità** e senza proprietà nutritive praticamente privo delle proprietà terapeutiche che ha in natura

# Il miele naturale

- Anche grezzo.
- Odore acre, pungente, forte
- Sapore ricco di sfumature non solo dolce
- Colore giallastro, opaco, bruno ambrato o bruno castagno
- Aspetto discontinuo simile a quello della cera d'api

# Caratteristiche organolettiche

- Dipende dai fiori bottinati dalle api
- Il più pregiato è di un solo fiore, è il più ricercato per sapore e aroma.
- Anche i mieli prodotti da "prato" possono essere particolarmente ricchi di virtù nutritive.

# I poteri e le azioni del miele

- Disinfettante interno ed esterno tonico digestiva e antiacida per lo stomaco
- Antibiotico febbrifugo
- Sedativa sul sistema nervoso rilassa e migliora il tono psichico
- Migliora il sonno aumentando i livelli di serotonina

# Le azioni del miele

- Aiuta il lavoro cerebrale perché gli zuccheri contenuti sono biodisponibili e a lento rilascio in quanto legati a oligoelementi
- Antianemico contiene ferro
- Sedativo della tosse ed espettorante
- Ricostituente per bambini e anziani
- Antiasmatico le tracce di pollini desensibilizzano all'allergia

# Le azioni del miele

- Inibisce la replicazione degli streptococchi beta-emolitici e gli stafilococchi coagulasi-positivi
- I batteri enterici il *Costridium botulinum*
- Aiuta la cicatrizzazione di ferite e piaghe
- In caso di abuso di sostanze **alcoliche** e **nicotiniche**, aiuta il fegato a metabolizzare questi veleni compresi gli additivi chimici contenuti nei cibi e nei farmaci

# Tipici del Trentino

- **Acacia** lassativo, antinfiammatorio per la gola, patologie dell'apparato digerente, disintossicante del fegato, contro l'acidità di stomaco. Piace ai bambini
- **Rododendro** reumatismi e le affezioni del albero bronchiale
- **Miele di millefiori** (70% della produzione del Trentino) varia nel aroma gusto colore. Le zone di montagna sono ricche di fioriture ma spesso mancano di zone nettarifere predominanti. Proprietà disintossicanti del fegato

# Tipico del Trentino

- **Miele di Melata:** trae origine dalla linfa delle piante in seguito all'attività di insetti parassiti succhiatori (afidi e cocciniglie).
- Le gocce di melata, cadute sulla superficie della pianta, sono bottinate dalle api come il nettare dei fiori.
- La produzione di melata è influenzata anche dallo sviluppo dell'insetto produttore sulla pianta



# Miele di Melata

- Rispetto ai mieli di nettare, le melata sono più dense, di colore scuro, di sapore particolare, leggermente aspro, ricche in Sali minerali cristallizzano lentamente
- Le principali piante sorgente di melata sono le **Conifere** (abete bianco e rosso, pino larice) ma si riscontrano anche alcune latifoglie (quercia, pioppo, tiglio, salice e castagno).
- La melata più conosciuta e ricercata è quella di abete (*Abies alba*) che si presenta molto scura, con tonalità verdi e un gusto resinoso aromatico.
- È un miele espettorante e combatte le affezioni respiratorie, in particolare il suo potere **batteriostatico** è dieci volte superiore di quello degli altri mieli. E' particolarmente indicato per gli atleti e i convalescenti.

# Altri tipi di miele

- **Eucalipto**: tosse, anticatarrale, antiasmatico e affezioni delle vie urinarie
- **Corbezzolo** indicato in presenza di diabete, affezioni bronchioli
- **Castagno** favorisce la circolazione sanguigna antispasmodico astringente disinfettante vie urinarie consigliato bambini e anziani

# Tipi

- **Tiglio** :sedativo dei dolori mestruali, calmante, diuretico, digestivo. Indicato per le tisane espettoranti. Ha proprietà sudoripare. Contro l'insonnia e l'irritabilità
- **Miele di abete**: antisettico polmonare e delle vie respiratorie

# Proprietà dei vari tipi di miele

- **Conifere** cura le bronchiti
- **Rododendro** reumatismi e le affezioni del albero bronchiale
- **Lavanda** apparato genitale femminile
- **Arancio** antispasmodico e sedativo insonnia emicrania nervosismo
- **Timo** raffreddore, mancanza di appetito e astenia
- **Rosmarino** malattie del fegato e della gola, e convalescenza dopo lunghe malattie

# Miele e patologie

- **Diabete** può essere impiegato nei diabetici dolcificare un po con il miele. La sua completezza fa sì che ci voglia un po per separare il fruttosio dagli altri nutrienti e trasformarlo in glucosio a rapida utilizzazione. Questo rallentamento nell'assorbimento aiuta a controllare la glicemia, senza alterare la funzionalità pancreatico. Purchè il miele sia naturale.

# Miele e muscoli

- Il miele agisce sulla **dolorabilità** muscolare da prestazione sportiva. Alcune ricerche hanno dimostrato che per il contenuto proteico, vitaminico, e minerale il miele tonifica e ristrutturata i muscoli senza alterare i livelli ematici di glucosio, e dunque e quindi previene i rischi di ipoglicemia responsabili dei colassi negli **atleti** e sportivi.

# Nella menopausa

- Aiuta a integrare i livelli di calcio.
- Il miele con il formaggio fresco e i pinoli, che per la loro ricchezza in calcio, oli essenziali, e magnesio bilanciano la presenza della tiramina e della taurina contenuta nel formaggio, apporta proteine e oligoelementi capaci di catalizzare numerose funzioni organiche.



# Conclusioni

- Il miele non è un semplice dolcificante ma è un alimento benefico sotto tutti i punti di vista, mangiare pane e miele equivale all'assunzione di un pasto completo.
- Il miele è un dono della natura per l'alimentazione umana. Le API vanno protette, i preziosi elementi derivati dal operoso bottinare delle api che scelgono i fiori secondo un **millenario istinto**, non può essere spento dalla incoscienza dell'uomo e dal suo mancato **rispetto** della natura le cui risorse si possono anche **esaurire** per sempre.