

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Z miodem zachowasz swój kapitał zdrowia



**Miód zaliczany jest do super żywności. Nie tylko ze względu na smak, ale także dzięki właściwościom antyseptycznym. Miód jest także cennym lekiem przeciwzapalnym, przeciwdziała zakażeniom i... zimowemu zmęczeniu. To także zamiennik białego cukru.**

Miód jest znakomitym słodzikiem ze względu na dużą moc słodzenia: jest ona 1 i 1/2 razy większa niż cukru rafinowanego. Możemy zatem użyć go mniej, aby uzyskać tę samą słodycz: 70 g miodu (200 kcal) jest równoznaczne z porcją 100 g cukru (400 kcal), czyli przyswajamy dwa razy mniej kalorii. W przeciwieństwie do cukru białego, "miód to nie dostarcza pustych kalorii" - mówi dr Pierre Nys, endokrynolog, dietetyk, autor "Wielkiej księgi żywności o niskim IG". Choć miód zawiera 82 proc. węglowodanów, to w jego składzie znajdziemy także białka, witaminy i wiele mikroelementów. Te składniki pozwolą nam zachować swój kapitał zdrowia.

Drugą zaletą miodu jest ta, że jest on jedną z najlepszych broni na kaszel. Łagodzi stany zapalne gardła i ma działanie antyseptyczne ze względu na jego bogactwo polifenoli, cząsteczek antyoksydacyjnych. Zawiera także kwas glukonowy i nadtlenek wodoru, które przeciwdziałają rozprzestrzenianiu się zarazków. Idealny dla powstrzymania zapalenia oskrzeli, zapalenia migdałków czy zapalenie błony śluzowej nosogardła. Niektóre miody są bardziej skuteczne w laryngologii, o ile zawierają one związki przeciwbakteryjne z roślin zapyłanych przez pszczoły. "Tak jest w przypadku, na przykład miodu tymiankowego i eukaliptusowego" - mówi farmaceuta Olivia Metral, autorka książki "Miód lekiem".

W rozsądnych dawkach, wiele miodów nie podnosi poziomu cukru we krwi, ponieważ dostarczają one więcej fruktozy (cukier owocowy) niż glukozy. Płynne odmiany, takie jak miód akacjowy lub kasztanowy, zawierają najwięcej fruktozy. Dlatego są one korzystne dla chorych na cukrzycę lub zagrożonych cukrzycą. Odmian, które łatwo się krystalizują (lawendowy, rzepakowy, słonecznikowy) lepiej unikać, gdyż te są bogate w glukozę, mogą one zakłócić równowagę cukrzycy.

Miód zawiera minerały i polifenole, tym więcej, im jego barwa jest ciemniejsza. Pozwala to walczyć z wolnymi rodnikami, chronić komórki przed starzeniem. Dla optymalnej profilaktyki zdrowotnej, dobrze jest postawić na miód dębowy lub jodłowy.

Miód poprawia także trawienie, chroni przed zaparciami. Pobudza także budowę flory jelitowej, zwiększa rozwój przyjaznych bakterii. Miód ułatwia także pracę żołądka, jest szczególnie zalecany dla osób cierpiących na wrzody żołądka.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26214.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**