

[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 miódów 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

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



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy