



Propietats de la mel

La mel és una solució concentrada de sucres, principalment glucosa i fructosa, que constitueixen el percentatge més gran, així com petites quantitats d'aminoàcids, àcids orgànics, vitamines, minerals i pigments. A més té cinc enzims: invertasa, glucosa-oxidasa, amilasa, catalasa i fosfatasa àcida.

Té un pH àcid, entre 3,5 i 4,5, degut a la presència d'àcids orgànics, el principal dels quals és l'àcid glucònic, producte de l'acció de la glucosa-oxidasa.

En la mel s'han identificat varies substàncies amb propietats antimicrobianes, entre elles el peròxid d'hidrogen, produït per l'enzim glucosa-oxidasa. També s'hi ha trobat flavonoides, àcids aromàtics i antioxidants fenòlics, que inhibeixen bastants bacteris.

En la mel no hi creixen bacteris ni llevats degut a la baixa humitat que té. Els que s'hi troben, en un número baix, solen provenir de la mateixa flora bacteriana i fúngica de les abelles. Solen ser bacteris del gènere *Bacillus* i llevats *Saccharomyces*, que al créixer i multiplicar-se són els responsables de la fermentació de la mel.

Propietats de la mel

La mel té nombroses propietats, entre les que podem destacar:

- Fàcil assimilació, degut als hidrats de carboni que té, de cadena curta. Facilita la digestió i metabolització d'altres aliments.
- Poder edulcorant més gran que el sucre, amb un 40% menys de calories.
- Regularitza el funcionament intestinal.
- Propietats sedants, ja que afavoreix l'absorció de triptòfan, precursor de la serotonina.
- Antihemorràgica, antianèmica, antisèptica i emol·lient.
- S'utilitza en el tractament de faringitis, laringitis, rinitis, gripes, etc.

Propietats terapèutiques

La mel té activitat bactericida contra organismes enteropatògens causants d'infeccions en el tracte intestinal, comuns a totes les edats.

Es pot utilitzar com a ungüent en ferides perquè no és irritable, no és tòxic, és estèril, bactericida i nutritiu.

Pel seu poder edulcorant s'estan fent estudis per fer servir la mel en dietes per a diabètics, ja que la fructosa s'absorbeix més lentament en el tracte gastrointestinal que la glucosa. Els nivells de sucre en sang augmenten mínimament després de la ingesta de fructosa.

Diferència amb el sucre

El sucre comú té de forma exclusiva un sol glúcid: la sacarosa. Aquest aliment només aporta calories buides, és altament cariogènic i es pot considerar un aliment superflu.

En canvi, la mel té un 80% de fructosa i molts micronutrients: aminoàcids essencials, àcids orgànics, minerals, vitamines, i se li atribueixen diferents propietats terapèutiques.

La mel pot ser perillosa pels bebès: al barrejar-se amb els suc digestius no àcids del nen es crea un ambient ideal per al creixement de les espores *Clostridium botulinum*, que produeixen toxines. Aquestes espores són de les poques que sobreviuen en la mel, i tot i que són inofensives pels adults, degut a l'acidesa de l'estómac, el sistema digestiu dels bebès no està del tot desenvolupat per destruir-les, per la qual cosa poden provocar botulisme infantil. Per això, es recomana no donar mel als menors de 18 mesos.