

Natural

Propriedades do mel

Alimento pode ser um grande aliado na prevenção e manutenção da saúde

O mel é um alimento conhecido desde os tempos mais remotos. Evidências apontam que o ser humano o utiliza desde a pré-história, com inúmeras referências em pinturas rupestres e em manuscritos e pinturas das civilizações antigas. Ele era utilizado como alimento, medicamento e pomada e as pessoas arriscavam suas vidas em meio às abelhas para conseguí-lo.

A produção mundial de mel é de aproximadamente 1,2 milhão de toneladas por ano, o que representa menos de 1% da produção total de açúcar. Seu consumo é variável entre os países, sendo que os países Europeus são os maiores consumidores. No Brasil, o consumo deste alimento não é tão difundido, embora o país esteja entre os 10 maiores produtores de mel do mundo.

De acordo com a legislação brasileira, "mel é o produto alimentício produzido pelas abelhas melíferas, a partir do néctar das flores ou das secreções procedentes de partes vivas das plantas ou de excreções de insetos sugadores de plantas que ficam sobre partes vivas de plantas, que as abelhas recolhem, transformam, combinam com substâncias específicas próprias, armazenam e deixam madurar nos favos da colmeia". O aroma característico do mel, bem como sua coloração, viscosidade e propriedades medicinais estão diretamente relacionados com a fonte de néctar que o originou e também com a espécie de abelha que o produziu.

Os diferentes tipos de mel produzidos apresentam uma composição rica nutricionalmente, pois contém carboidratos (açúcares), proteínas, vitaminas, minerais, dentre outros compostos. Por ser composto basicamente de açúcares (80 a 90% de sua composição), principalmente frutose e glicose, o mel apresenta uma potente característica adoçante e pode ser um excelente substituto do açúcar, afinal, além do valor energético conferido pelos açúcares, o mel contém diversas substâncias benéficas ao organismo, ao contrário do açúcar, que não contém nada além de calorias.

Sendo assim, seu uso está relacionado não somente ao poder adoçante e energético, mas também a propriedades terapêuticas devido a ações antibacteriana, antibiótica, anti-inflamatória, antimicrobiana, bioestimulante,



Para obter os benefícios do mel, estudos indicam que devem ser ingeridos cerca de 60 a 80 gramas por dia, em substituição ao açúcar comum

depurativa e cicatrizante. Estas propriedades do mel foram transmitidas pela sabedoria popular ao longo dos anos e, muitas delas, foram confirmadas pela ciência na atualidade.

Um exemplo disso é a tributirina, um composto bioativo presente no mel. Essa substância foi estudada in vitro e in vivo e foi relacionada a mecanismos anticarcinogênicos, ou seja, mecanismos capazes de prevenir o câncer, principalmente nos casos de câncer de fígado.

Outras substâncias presentes no mel são aminoácidos, enzimas, minerais, vitaminas e polifenóis. A quantidade destes compostos é pequena, porém pode conter quantidades significativas de minerais e elementos traços, como o manganês, selênio, enxofre, cromo, boro, cobalto, flúor e etc. O mel também pode conter quantidades significativas de colina, essencial para a função cerebral e cardiovascular, bem como para a composição da membrana celular. Alguns nutrientes contidos no mel estão apresentados da seguinte forma: energia (339 kcal em cem g de

mel); vitamina B1 (0,004 - 0,006 mg em cem g de mel); riboflavina (0,02 - 0,06 mg em cem g de mel); niacina (0,11 - 0,36 mg em cem g de mel); vitamina B6 (0,008 - 0,32 mg em cem g de mel); ácido pantotênico (0,02 - 0,11 mg em cem g de mel); vitamina C (2,2 - 2,4 mg em cem g de mel). A fonte é a Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária).

Os polifenóis ou compostos fenólicos também são substâncias presentes no mel e, dentre os principais, pode-se citar os flavonoides e os ácidos fenólicos. Estes compostos conferem a coloração ao mel e, geralmente, quanto mais escuro, maior a quantidade destas substâncias, que podem variar de 5,6 a 50 mg/100g de mel, dependendo do tipo de mel. Além de serem responsáveis pela aparência do mel, os fenólicos possuem capacidade antioxidante e antibacteriana.

Um estudo da Universidade de Pensilvânia, nos Estados Unidos, acompanhou 130 crianças de 2 a 18 anos com tosse causada por resfriados, por cerca de quatro dias. O estudo mostrou que o mel pode ajudar crianças a melhorar da

tosse e, segundo os autores, este benefício pode ser atribuído aos antioxidantes presentes no mel e aos efeitos antimicrobianos.

Para obter os benefícios do mel, estudos indicam que devem ser ingeridos cerca de 60 a 80 gramas por dia. Esta ingestão pode ser realizada em substituição ao açúcar comum, substituindo as calorias do açúcar (calorias vazias), pelas calorias do mel. O consumo do mel não deve ser exagerado, visto que a quantidade de calorias é elevada e isso pode contribuir para efeitos indesejáveis no peso.

Além disso, crianças menores de dois anos não devem consumir mel, pois elas têm o sistema digestório imaturo, ou seja, não têm condições de combater algumas bactérias que podem estar presentes no mel, dentre elas o Clostridium botulinum. Este microrganismo causa o botulismo, uma doença que atinge o sistema nervoso e prejudica a contração muscular, levando à paralisia dos músculos. Outro cuidado a ser tomado com o mel é em relação à adulteração. Alguns dos méis que encontra-

mos no mercado podem conter substâncias diferentes das presentes no mel. A olho nu não é possível identificar tais adulterações, porém é possível fazer testes para identificar se o mel é puro. Um teste que pode ajudar é o teste do copo: encha um copo com água e pingue uma colherzinha de mel na água. Se o mel não for puro, ele vai dissolver na água. Já, se o mel for puro, ele não vai se separar e vai afundar como uma gota sólida até o fundo do copo. Tomando estes pequenos cuidados e ingerindo o mel diariamente, você terá um grande aliado na prevenção e manutenção da saúde!

Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro.

Jocelim Mastrodi Salgado é Professora Titular de Nutrição LAN/Esalq/USP. Site www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br. A Dra. Jocelim é autora dos livros: *Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento*, *Alimentos Inteligentes*, *Guia dos Funcionais*, *Editora Ediouro*.

Christiano Diehl Neto