

## Il miele e le sue proprietà

### Nutrizione

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 8/1/2024 9:00:00

**Qualità, tipicità e sicurezza alimentare sono le armi del miele italiano contro l'offensiva di questi Paesi. Il miele si conserva molto bene ma è importante non lasciarlo invecchiare troppo per evitare la perdita di proprietà e caratteristiche organolettiche. La conservazione massima consigliata è di due anni.**

Il miele e le sue proprietà

Origine del miele

Il miele è il prodotto della trasformazione, effettuata dalle api, delle secrezioni dei fiori (nettare) e delle secrezioni di alcuni insetti (melata).



La qualità del miele dipende da due fattori: dal lavoro delle api per produrlo e dall'intervento dell'uomo per estrarlo e metterlo a disposizione del consumatore.

# Il miele e le sue proprietà

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11800>

---

Il miele, immagazzinato dalle api nelle celle dei favi, viene estratto mediante centrifugazione, lasciato decantare in appositi contenitori e riportato in vasetti.

Queste sono le uniche lavorazioni che permettono di mantenere integre le caratteristiche del prodotto per offrirlo esattamente come lo hanno ottenuto le api.

Miele alimento prezioso

Il miele merita di entrare tutti i giorni nelle nostre tavole. Alimento energetico composto da zuccheri semplici (fruttosio-glucosio) facilmente digeribile, contiene: enzimi, vitamine, oligomeri, sostanze antibiotico-simili e sostanze che possono favorire i processi di accrescimento.

I settori dell'organismo in cui il miele esercita i suoi benefici:

■ **Prime vie respiratorie:** azione decongestionante, calmante della tosse

**Muscoli:** aumento della potenza fisica e della resistenza

■ **Cuore:** azione cardiotropa

**Fegato:** azione protettiva e disintossicante

**Apparato digerente:** azione protettiva, stimolante, regolatrice

**Reni:** azione diuretica

**Sangue:** azione antianemica

**Ossa:** fissazione del calcio e del magnesio

# Il miele e le sue proprietà

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11800>

---

Si consiglia un consumo costante di 20/30 g/die in sostituzione dello zucchero raffinato, salvo controindicazioni (es. diabete).

Miele di tiglio: in caso di eccitabilità nervosa, insomnia

Miele di timo ed eucalipto: in caso di infezioni respiratorie

Miele di agrumi: proprietà antispasmodiche ed sedative

Miele di rosmarino: insufficienze epatiche, colecistopatie

Miele di castagno: ricostituente, rimineralizzante

# Il miele e le sue proprietà

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11800>

---

MIELE: Non tutti sanno che...



liquido

può

La cristallizzazione è un processo naturale e può rappresentare una verifica della sua genuinità. Ci sono mieli che cristallizzano in breve tempo e mieli, meno frequenti, che si conservano allo stato a lungo (scaccia).

Riscaldandolo a 45°C il miele ritorna liquido, ma occorre tener presente che, superata questa temperatura gli enzimi, le vitamine e le altre sostanze attive vengono danneggiate. Nell'industria del miele è molto diffusa la pastorizzazione che è in grado di liquefare stabilmente il miele ma, a causa delle alte temperature raggiunte, procura un considerevole danno biologico al prodotto.

N.B. per gustare il miele è consigliabile, per chi lo usasse come dolificante nel latte o in altre bevande, di non aggiungerlo mai quando queste sono bollenti, ma solo e sempre quando sono bevibili, poiché ad una temperatura troppo alta sottrae al miele gran parte delle sue proprietà.

Esistono molti tipi di miele, differenti per colore, aroma e cristallizzazione; la varietà dei mieli dipende dalla fonte da cui proviene il nettare, dalla zona di produzione e dalle variazioni meteorologiche.

# Il miele e le sue proprietà

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11800>

---

Il miele si conserva molto bene ma è importante non lasciarlo invecchiare troppo per evitare la perdita di proprietà e le caratteristiche organolettiche. La conservazione massima consigliata è di due anni.

Miele e le sue proprietà da <http://www.my-personaltrainer.it/miele.htm>

A

Â

A

A

A

A

## Il miele e le sue proprietà

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11800>

---

AA