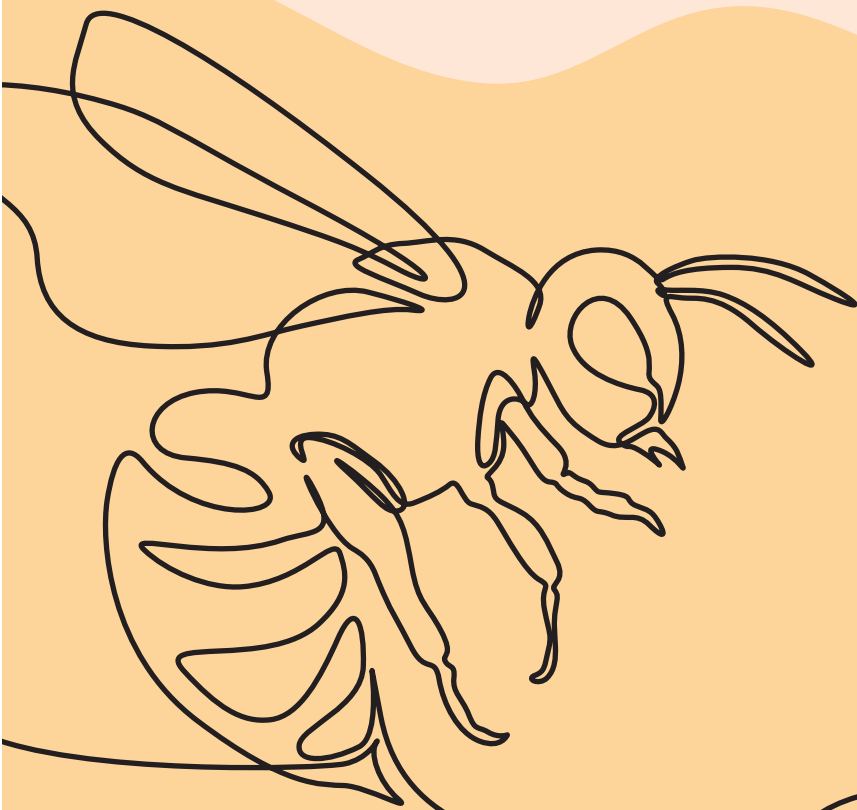


Este produto tem sido utilizado tanto pelas suas propriedades nutritivas, como pelos seus benefícios para a saúde e na indústria cosmética.

Na Antiguidade, o mel era empregue na cicatrização de feridas e no tratamento de problemas intestinais, assim como no alívio dos sintomas da tosse. De facto, foi apenas em 1892 que a comunidade científica reconheceu a existência de evidências que comprovavam as propriedades antibacterianas do mel. Pensa-se que atua contra 60 espécies diferentes de bactérias, entre as quais, Salmonella, Shigella, Escherichia coli e Helicobacter pylori.

Neste caso, poderá não só prevenir a replicação das bactérias (ação bacteriostática), como também provocar a sua destruição (ação bactericida). À partida, os compostos nutricionais responsáveis por estes efeitos serão o peróxido de hidrogénio, os flavonoides, os compostos fenólicos, o metilglioxal e a defensina-1 de abelha. Estes flavonoides e compostos fenólicos conferem ainda uma ação antioxidante e anti-inflamatória natural.



SABIA QUE

para produzir 450 g de mel, as abelhas precisam visitar 2 milhões de flores?

E QUE...

o mel não é aconselhado para crianças pequenas até os 3 anos de idade, devido à possibilidade do intestino, ainda imaturo, não impedir a entrada de pequenos micro-organismos, presentes no mel, que podem causar infecções.