



Medaus savybės ir nauda sveikatai

Medus – vienas seniausių maisto ir sveikatai naudingų produktų. Dar prieš 2400 m. Hipokratas rašė apie atsikosėjimą skatinančias medaus savybes, Galenas teigė, kad medus pagerina virškinimą. Graikai tikėjo, kad medus gali pailginti žmogaus gyvenimą, teikti

žvalumo ir sveikatos.

Apie medų

Medų bitės gamina iš nektaro. Tai cukringas skystis, kurį išskiria augalai žydėjimo metu žieduose. Medaus skonis ir kvapas priklauso nuo augalų žiedų kvapo, iš kurių paimtas nektaras. Taip pat jis priklauso nuo bičių vaško ir kitų kvapų, kurie yra avilyje. Medus yra gliukozės ir fruktozės mišinys, kurį mūsų organizmas pasisavina labai greitai. Jis yra vienas iš tų retų produktų, kurio beveik nereikia perdirbti. Jis greitai pasisavinamas ir greitai atstato žmogaus jėgas. Medaus rūšių cheminė sudėtis bei biologinės ypatybės skirtingos. Tai priklauso nuo augalų, iš kurių rinktas nektaras, ir nuo metų laiko. Meduje randama apie 300 įvairių medžiagų: apie 19 proc. vandens, daug angliavandenių, iš kurių daugiausiai – fruktozės ir gliukozės (po 33 ir 40 proc). Taip pat meduje yra 1,5–5 proc. sacharozės, 5–10 proc. maltozės, kitų cukrų, mineralinių medžiagų (geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio) vitaminų (B1, B2, B3, PP, niacino, pantoteno rūgšties), nedideli kiekiai fermentų, fitoncidų, hormonų, eterinių aliejų bei medžiagų, turinčių aromatinių, antioksidacinių bei baktericidinių savybių.

Ką tik išsuktas medus būna skystas, tačiau vėliau jis kristalizuojasi, o tai - geros kokybės požymis. Kristalizuodamasis medus šviesėja, o ant sutirštėjusio medaus paviršiaus susiformuoja balta gliukozės plutelė, kuri laikoma itin vertinga. Tokį medų galima drąsiai pirkti. Žiemą nepirkite skysto medaus – jis gali būti perkaitintas ir netekęs veikliųjų medžiagų. Tinkamai paruoštas bei gerai išlaikytas natūralus lietuviškas medus sveikatos požiūriu yra pats vertingiausias. Per anksti iš avilio išimtas medus linkęs surūgti. Surūgusį medų nesunku atpažinti iš nemalonaus, rūgštaus kvapo. Be to, jis inde susisluoksniuoja: apačioje nusėda tirštas, o viršuje lieka skystas. Vandens kiekis tokiam meduje viršija normą. Patikrinti, ar medus subrendęs, galima liaudišku būdu: šviežias, dar nesutirštėjęs medus, pasemtas ir pilamas iš šaukšto, teka nenutrūkstama srovele, formuodamas piramidę. Medaus defektas – per didelis drėgmės kiekis. Jis rodo, kad medus dar nesubrendęs.

Medaus rūšys

Pagal kilmę **medus** skirstomas į vienarūšį (monoflorinį) – grikių, liepų, kt. ir daugiarūšį (poliflorinį) – pievų, miškų. Žmogui vertingesnis yra daugiarūšis, ypač spygliuočių lipčiaus, medus. Jame daugiau retų junginių.

Panagrinėkime, kuo vertingas kiekvienos rūšies medus.

- **Liepu medus** – šviesiai geltonas, kartais gelsvai žalsvas, malonaus liepų žiedų kvapo. Tinka gydyti peršalimo ligas, malšina kosulį, skatina prakaitavimą.
- **Aviečių medus** – nuo šviesiai geltono su žalsvu atspalviu iki tamsaus kaip smala, susikristalizavęs darosi labai šviesus su pilkšvu ar melsvu atspalviu, kristalizuojasi smulkiai, malonaus aviečių kvapo. Tinka peršalimo ligoms gydyti, malšina kosulį, galima vartoti profilaktiškai.
- **Grikių medus** – tamsiai geltonas ar rudas, aštraus specifinio skonio ir kvapo. Jis turi daug geležies ir baltymų.
- **Pievų medus** yra poliflorinis, t. y. surinktas iš daugelio augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinių medžiagų, nemažai B grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems žmonėms ir peršalimo ligoms gydyti.
- **Miško medus** – dažniausiai tamsus (priklauso nuo miško augalų), turi daug mineralinių medžiagų, kalio ir natrio druskų. Labai naudingas žmogaus organizmui.

Medaus nauda

Bičių medų (dėl jo gydomųjų savybių) nuo seno naudoja daugybė tautų. Senoviniuose rankraščiuose yra nemažai receptų, kuriuose minimas medus. Šiais laikais gydomąsias medaus savybes imta tirti kur kas atidžiau ir gauti rezultatai leidžia medų priskirti prie aktyviausių gamtos teikiamų vaistų. Medų vartoti labai naudinga dėl jame esančių žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio, vitaminų. Be to, medus pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis. Medus vartojamas viršutinių kvėpavimo takų uždegimo (laringito, faringito, sinusito, tracheito, ūmaus bronchito) atvejais kaip antibakterinė ir kosulį mažinanti priemonė. Sergant medų reikėtų gerti su šiltu pienu, arbata. Medus yra efektyvus, gydant ūminį ir lėtinį kepenų uždegimus, hipertoniją ir aterosklerozę, kvėpavimo ir virškinamojo trakto ligas. Gliukozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitos procesus bei padeda neutralizuoti nuodingąsias medžiagas. Meduje yra vitaminų ir organinių rūgščių, pastarosios gerai veikia žmogaus nervus. Vakare išgertas medaus tirpalas gerina miegą ir tinka vartoti nerviškai jautriems asmenims, ypač nemigos metu. Medaus vonios raminamai veikia nervų sistemą, stiprina organizmą,

gerina miegą. Į šilto vandens vonią reikia įdėti 200 g medaus, gerai išmaišyti ir vonioje išbūti 20–30 min.

Sveikatai stiprinti ir profilaktiškai reikia naudoti tik natūralų kokybišką medų. Jis turi būti reikiamos konsistencijos, gero skonio, be pašalinių kvapų. Patartina suvartoti 50–100 g medaus per parą, šį kiekį suvalgant per 3–4 kartus.

Bitininkai sako, kad geriausias medus būna koriuose – jis išsaugo visas gydomąsias savybes. Be to, vaške vitamino A (karotino) yra netgi daugiau negu morkose. Kramtant medaus korį, vitaminas pasisavinamas per burnos gleivinę. Prarytas gabalėlis vaško slopina kenksmingas virškinamojo trakto medžiagas. Mūsų protėviai valgė medų su koriais ir bičių duonele. Seilės tirpina aktyviausias vaško medžiagas, kurios palankiai veikia dantis. O svarbiausia –kramtomas vaškas su medumi profilaktiškai veikia kvėpavimo takus. Vartojant medų dažniausiai patariama jį atskiesti, nes taip jo sudedamosios medžiagos lengviau patenka į organizmo audinių ląsteles. Medaus po truputį galima dėti į salotas, košes, varškę, pieną ar šiltą arbatą. Medų reikia laikyti ne aukštesnėje kaip +10°C temperatūroje, jo negalima kaitinti, nes esant +37°C temperatūrai jis praranda daugelį vertingų savybių. Patartina laikyti šaldytuve, saugoti nuo šviesos.

Atminkite: medų vartoti gali ne kiekvienas – medaus inhaliacijos gali pakenkti bronchų astmos priepuolių metu, šio produkto turi vengti sergantieji plaučių emfizema ir visi tie, kuriems medus sukelia alergiją.

Parengta pagal A. Baltuškevičiaus knygą „Bičių produktai – žmonių sveikatai“

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė