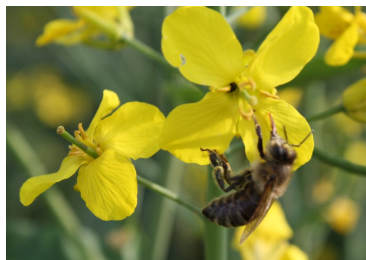


## MED OČAMI LEKÁRA

Už v staroveku si med ľudia cenili pre jeho vynikajúce výživné, chuťové, ale aj konzervačné vlastnosti. Ako najrýchlejší a najlepší zdroj energie na zvýšenie svalovej činnosti a výkonnosti ho podávali napr. vojakom a gladiátorom. Do 18 storočia slúžil med ako hlavné sladidlo, no po rozšírení výroby trstinového a repného cukru jeho popularita klesla.



**V mede je prítomných asi 25 minerálov**, z ktorých najvýznamnejšie sú **železo, meď, mangán, ale aj sodík, draslík či fosfor**. Aj **škála vitamínov v mede je tiež bohatá** - vitamíny zo skupiny B - B1, B2, B6, B12, kyselina nikotínová, pantoténová, vitamín C, rutín a zo skupiny liposolubných sú to vitamíny A, E a K. Uvedené zloženie naznačuje možnosti jeho použitia v prevencii, dietológii a pomocnej terapii celej populácie. Výnimkou sú deti do prvého roku života, kedy med nepodávame.



Med má nezanedbateľné antibakteriálne účinky. Znamená to, že bráni chorobnému pôsobeniu napr. stafylokokov, streptokokov, baktérií vyvolávajúcich infekcie močových ciest, črevné infekcie, záškrt. Literatúra uvádza, že med sa v minulosti v krízových situáciách používal aj na vonkajšie použitie pri povrchových septických poraneniach a popáleninách. Najúčinnšie antibakteriálne účinky má med lesný.

### Výživové zložky:

- ✓ Je to predovšetkým 70 - 80%-ný **obsah jednoduchých cukrov**, ktorých výhodou je rýchla vstrebateľnosť z tenkého čreva do krvného obehu a okamžitá využiteľnosť energie.
- ✓ Dôležitou zložkou medu sú aj **prítomné enzýmy**, ktorých účinnosť zachováme ak med chránime pred svetlom a teplom.

## Vplyv na zdravie:

- ♥ **Pravidelná konzumácia medu zvyšuje celkovú obranyschopnosť organizmu a energetickú výkonnosť.**
- ♥ **Je vhodná ako podporná liečba napr. pri oneskorenom raste či chudokrvnosti.**
- ♥ **Pri migrénach a nespavosti** sa odporúča večer vypiť vodu s 3 lyžičkami jablčného octu a 2 lyžičkami medu.
- ♥ **Pri liečbe pečňových ochorení** sa s úspechom používa kvetový med s vysokým obsahom fruktózy.
- ♥ Med sa úspešne používa ako podporná liečba pri **zápale priedušiek a horných ciest dýchacích**, pri kašli, pretože obsahuje tzv. terpény, ktoré pomáhajú vylučovať hlieny a kašel zmierňujú.
- ♥ Preventívne podávanie medu sa odporúča **pri ateroskleróze** pre obsah minerálov a tiež lepšie okysličovanie srdcového svalu.
- ♥ **V období ťarchavosti med tlmí stavy nevoľnosti.**



Častou výhradou konzumentov je **konzistencia medu**. To, či bude med nadmerne cukornatý **záleží od pomeru ovocného a hroznového cukru**. Čím je viac ovocnej zložky, tým neskôr med skryštalizuje. **Jeho kvality však týmto procesom neklesajú!**

MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

