

Účinky medu na ľudský organizmus

- Včelár:** Výnimočnosť medu je veľmi jednoduchá. Je to jediná potravinu na svete, ktorá nepotrebuje žiadne spracovanie. Tak, ako ju včely vytvoria a včelár zoberie teda nejakými spôsobmi získavania medu, tak, tak sa môže skladovať niekoľko rokov a pri dobrých podmienkach aj veľa rokov.
- Redaktorka:** Lesný, kvetový, agátový či repkový. Druhy medu sú závislé od regiónu.
- Včelár:** Banská Bystrica je región, ktorý je už považovaný za horský región, ale má veľmi blízko aj do južných oblastí. Takže existuje niečo, čomu hovoríme kočovanie alebo presúvanie včelstiev. A my teda *môžeme* siahať po medoch typicky jarných alebo skoro jarných, ako sú repkové, agátové, a neskôr sa presúvať do horských oblastí pod Nízke Tatry na malinové medy, medovicové medy zo smreku alebo z jedle.
- Redaktorka:** Niektoré medy sú ľahko, iné ťažšie stráviteľné.
- Včelár:** Jarné medy sú plné proteínov a sú ľahšie stráviteľné a sú veľmi vhodné na výživu. Kým tie neskoršie medy, ako sú medovicové, sú nie celkom ľahko stráviteľné, ale obsahujú také látky, ktoré pomáhajú napríklad udržiavať pružnosť ciev, majú vyššiu antibakteriálnu účinnosť.
- Redaktorka:** Aj imunológ vyzdvihol priaznivé účinky medu.
- Imunológ:** Med je vhodný potravinový doplnok a veľmi ho odporúčam ako lekár, aj ako alergológ, imunológ. Samozrejme, nie je to všeliek. Obsahuje prirodzené cukry, ale aj rad ďalších prírodných prirodzených látok od propolisu až po stopové prvky, ktoré majú prospešné účinky. A v princípe môžem odporúčať med rozhodne ako aj denný doplnok stravy.
- Redaktorka:** A nakoniec, aby sme o dobré účinky medu neprišli, pridávať ho treba do nápojov, ktoré majú teplotu menej ako 40°C (stupňov Celzia).
- Včelár:** Nad 40 stupňov by sme mali počkať, než ten čaj alebo káva vychladne.
- Redaktorka:** Tak, ako pri všetkom, aj pri mede je skupina ľudí, ktorej sa jeho konzumácia neodporúča.
- Imunológ:** Nevhodný je u ľudí s cukrovkou – diabetikov a pri niektorých špecifických ochoreniach.

Stredoslovenská televízia, 8. 12. 2018, minútáž: 02:28 min.
(Zdroj: https://www.youtube.com/watch?v=RJV_i50f_xY)

1 štandardne: môžeme