

ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Από τα αρχαία χρόνια, το μέλι έχει χρησιμοποιηθεί τόσο ως **τρόφιμο** όσο και ως **φάρμακο**. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία. Αποτελεί μέρος της παραδοσιακής ιατρικής σε πολλούς πολιτισμούς, αν και χρησιμοποιείται ευρύτερα ως γλυκαντικό. Το μέλι αποτελείται κυρίως από νερό και δύο σάκχαρα: φρουκτόζη και γλυκόζη. Περιέχει επίσης ένζυμα, **αμινοξέα**, **βιταμίνες Β**, **βιταμίνη C**, **μεταλλικά**



στοιχεία και αντιοξειδωτικά.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΛΙΟΥ

- Το ακατέργαστο μέλι μπορεί να σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε από τις αλλεργίες σας.
- Μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση του βήχα και του πονόλαιμου.
- Θεραπεία τραυμάτων, τσιμπήματα εντόμων, εγκαυμάτων, δερματικών διαταραχών και πληγών.

ΠΡΟΣΟΧΗ: απαγορεύεται η κατανάλωση μελιού σε παιδιά κάτω του ενός έτους.

ΠΡΟΣΟΧΗ στην κατανάλωση του από υπέρβαρους, διαβητικούς και καρδιοπαθείς.

ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: γιαούρτι με ΜΕΛΙ, τηγανίτες με ΜΕΛΙ, κέικ με ΜΕΛΙ, φρούτα με ΜΕΛΙ, πράσινη σαλάτα με καρύδια, τυρί και ΜΕΛΙ, ψωμί με βιτάμ και ΜΕΛΙ...

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!