

Roztoczański Związek Pszczelarzy

# Miód pszczeli

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

# Produkty pszczele

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

**W Polsce od pszczół pozyskujemy 7 podstawowych produktów pszczelarskich:**

- miód,
- wosk pszczeli,
- propolis,
- obnóża pyłkowe,
- pierzga,
- mleczko pszczele i
- jad pszczeli.

**Wosk pszczeli tradycyjnie uważa się za najważniejszy po miodzie z produktów pszczelich.**

# Miód i jego właściwości

**Miód jest produktem wytwarzanym w naturalny sposób przez pszczoły z takich surowców roślinnych jak nektar i spadź.**



**Jakiegokolwiek substytutu, lub inne namiastki wyprodukowane przez pszczoły na bazie sacharozy, cukru buraczanego, cukru trzcinowego lub soków owocowych wzbogaconych tymi cukrami nie są miodem.**

# Miód i jego właściwości

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

- miód jest wysokoenergetycznym produktem spożywczym. Wartość kaloryczna 1 kg miodu wynosi 3200 – 3300 kcal.

Równoważy to 5 l pełnego mleka, 3,5 kg chudego twarogu, 2,7 kg mięsa cielęcego, 4,5 kg ryb (dorsz), 12 kg grzybów.

- miód jest substancją łatwo przyswajalną przez organizm ludzki.

Glukoza i fruktoza zawarta w miodach wchłaniane są do krwi w ciągu 1 godziny bez dodatkowych reakcji enzymatycznych.

Porównanie czasu trawienia miodu z czasem trawienia innych produktów wynosi: miód i soki owocowe: 1 – 2 godz., kawa, herbata, mleko: około 2 godz., ziemniaki: 3 – 4 godz., szynka: 4 godz., mięso tłuste: ponad 5 godz.

# Skład chemiczny miodu

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

Miód zawiera związki organiczne i nieorganiczne rozpuszczalne w wodzie.

Rodzaj substancji	Miód nektarowy	Miód spadziowy
Glukoza (cukier gronowy)	34%	27%
Fruktoza (cukier owocowy)	41%	38%
Sacharoza (cukier trzcinowy)	2%	8%
Dekstryny (wielocukry)	2,5%	5,5%
Związki azotowe	1%	3%
Składniki mineralne	0,5%	1,5%
Woda	19%	17%

Orientacyjny skład chemiczny miodu (wg badań A. Stojki).

# **Skład chemiczny miodu**

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

**W miodach występują także:**

- **mikroelementy i około 28 pierwiastków m.in. wapń, fosfor, żelazo, magnez, potas, fluor, kobalt i jod.**
- **enzymy, które stanowią siłę biotyczną miodu,**
- **olejki eteryczne, które wpływają na smak i kolor miodu,**
- **substancje lecznicze: inhibina i rutyna , które działają bakteriobójczo i wywierają korzystny wpływ na układ immunologiczny,**
- **pełny zestaw 21 aminokwasów i białka, globuliny i albuminy zbudowane ze związków azotowych,**
- **szereg kwasów organicznych m.in. mlekowy, szczawiowy, bursztynowy, jabłkowy,**
- **w małych ilościach witaminy; A, B1, B2, B6, C, K oraz PP i H.**

# Wartości biotyczne miodu

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

- oddziałuje na metabolizm ustroju człowieka w zakresie przemiany węglowodanów, białek i tłuszczów. Stosuje się go więc przy chorobach: serca, żołądka i dwunastnicy, schorzeniach wątroby;
- posiada właściwości bakteriobójcze, stosuje się go przy leczeniu chorób skóry i wszelkiego rodzaju uszkodzeń ciała;
- działa jako „odtrutka” przyczyniając się do ochrony organizmu przed zanieczyszczeniami środowiska (przeciw zatruciom metalami ciężkimi, pylicy, zmniejsza szkodliwe działanie alkoholu, nikotyny, mocnej kawy i herbaty);
- miód jest cenny w leczeniu apatii oraz wyczerpania psychicznego;
- przy zastarzałych zapaleniach oskrzeli i chrypcy;
- ze względu na dużą zawartość glukozy i fruktozy miód polecany jest zamiast cukru w chorobach serca;
- miód ponadto reguluje pracę przewodu pokarmowego.

# Przechowywanie miodu

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

- **ogólnie miód nie psuje się, może być długo przechowywany;**
- **zgodnie z zalecenia PIH przechowywany w szczelnie zamkniętych słoikach zachowuje walory odżywcze i lecznicze do 3 lat (choć w grobowcach faraonów znajdowano miód nadający się do spożycia przechowywany w glinianych dzbanach);**
- **u pszczelarzy powinien być przechowywany w bańkach lub beczkach chromoniklowych posiadających atest (do kontaktu z żywnością);**
- **u konsumenta powinien być przechowywany w szczelnie zamkniętych naczyniach szklanych i kamionkowych;**
- **miód powinien być przechowywany w suchych (wilgotność do 65%), przewiewnych, pozbawionych innych zapachów pomieszczeniach, najlepiej w temperaturze 8–15°C.**



# Zalecane dzienne dawki

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

**Miód może być konsumowany przez ludzi wszystkich grup wiekowych jako doskonała odżywka i leczniczo.**

**Zalecane dzienne dawki:**

- **niemowlęta powyżej 1 roku\*:**  
1 – 2 łyżeczki (7 - 15g);
- **dzieci do 6 lat:**  
3 łyżeczki (ok. 25g);
- **dzieci od 7 – 12 lat:**  
6 łyżeczek (ok. 50g);
- **młodzież i dorośli:**  
2- 4 łyżki stołowe (40 – 80g).



**\* nie należy podawać dzieciom poniżej pierwszego roku życia. Mogą występować w miodzie bakterie Clostridium Botulinum, które potrafią spowodować u niemowląt chorobę zwaną botulizmem (zatruciem jadem kiełbasianym).**

# Napój wzmacniający

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)

## Przepis na napój wzmacniający z miodu

- 1 – 2 łyżeczki miodu;
- 1 szklanka letniej wody;
- sok z cytryny.

Taki napój najlepiej przyrządzić na 10 – 12 godzin przed wypiciem.

Spożywać rano i wieczorem.



Roztoczański Związek Pszczelarzy

**Dziękuję za uwagę**

[www.RZP.pl](http://www.RZP.pl)



**MIODY ROZTOCZAŃSKIE  
z Polskich pasiek**

ROZTOCZAŃSKI ZWIĄZEK PSZCZELARZY  
W TOMASZOWIE LUB.

**Miód**  
lipowy

**Miód**  
gryczany

**Miód**  
wielokwiatowy

tel. 84 6642092, fax 84 6643800, [www.honey.pl](http://www.honey.pl), [miody@rzp.pl](mailto:miody@rzp.pl)  
22-600 Tomaszów Lubelski, ul. Lwowska 50