

# Conheça os muitos benefícios do mel – e algumas restrições



Na Antiguidade, o mel foi utilizado pelos egípcios como **bactericida** e para embalsamar suas múmias. Natural e completo, tem entre seus principais nutrientes frutose, sacarose, glicose (carboidratos); potássio, selênio, cobre, fósforo, ferro, vitaminas do complexo B, vitamina C e alguns tipos de aminoácidos (proteínas).

## Propriedades

É constituído por açúcares naturais (aproximadamente 75% são frutose e glicose), os quais são fontes de energia, água (cerca de 17%), vitaminas do complexo B (B1, B2, B6), C, D e E, além de minerais como cálcio, cobre, ferro, magnésio, fósforo, potássio, entre outros.

**Use com moderação** – mesmo com todos esses benefícios, nem

todos estão liberados para se lambuzar. Por ser composto basicamente de açúcares simples (glicose e frutose), o mel não deve fazer parte da alimentação de indivíduos **diabéticos**, ou pessoas que precisem limitar a ingestão de açúcares na dieta.

Além disso, é super calórico: 4 kcal para cada 1g de produto.

**Alerta para bebês** – a nutricionista explica que crianças com menos de 1 ano não devem consumir o produto. “O produto pode conter esporos de uma bactéria chamada *Clostridium botulinum*, responsável pelo botulismo e que pode provocar intoxicações graves nos bebês.”

**Mel para todos os gostos** – há uma enorme variedade de mel de abelhas, de acordo com as espécies florais que forneceram o néctar e conforme as técnicas de preparação. Dessa forma variam em cor, aroma e sabor.

**O mel de laranjeira** costuma ser mais claro e com sabor suave. **O mel de eucalipto** é mais escuro e mais forte. Esses são monoflorais, ou seja, produzidos a partir do néctar de uma única espécie floral. Já o **mel silvestre** é resultado da coleta de flores diferentes. Geralmente, quanto mais escuro o mel, mais forte é o seu sabor.

## **Cristalização**

Ao contrário do que muitos podem dizer, **mel puro** cristaliza sim e não significa nada em relação à qualidade. A cristalização é um processo que acontece naturalmente. Quando acontecer, para que volte à sua consistência mais líquida, esquento-o em um banho-maria bem morno.

## **Culinária**

Muito usado na gastronomia, há algumas cozinhas em que ele é destaque. Na culinária judaica, por exemplo, o mel simboliza momentos doces. Não à toa é a primeira coisa que os judeus comem na volta da sinagoga, ao comemorar o ano-novo judaico.

## **DICAS:**

- Para não grudar na colher, mergulhe-a antes água fria.
- Em assados que utilizem mel observe use fogo brando, pois o mel cristaliza em uma temperatura mais baixa que a do açúcar e assim mantém sua consistência espessa.
- O mel pode ser utilizado no lugar do açúcar. No preparo de geléias e sorvete caseiro você poderá utilizar na mesma medida do açúcar. No restante, como o mel é **mais doce** que o açúcar, recomenda-se que use uma quantidade menor.