

Ouro líquido - os benefícios do mel

Descrío: O Alcorão menciona que o mel é uma oecura para a humanidade". Esse artigo elabora alguns dos benefícios conhecidos do mel.

Por Emina Basic-Begagic (azizahmagazine.com)

Publicado em 11 Jul 2016 - ltima modificao em 28 Oct 2018

Categoria:[Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

Os benefícios do mel não param na satisfação de nossas papilas gustativas. Os poderosos atributos curativos do mel tem sido usados por muito tempo para promover saúde e cura. Tanto o Alcorão Sagrado quanto os hadiths (tradições proféticas) se referem ao mel como um curador de doenças. No Alcorão lemos: **"E teu Senhor inspirou as abelhas, (dizendo): Construí as vossas colmeias nas montanhas, nas árvores e nas habitações (dos homens)... Sai do seu abdômen um líquido de variegadas cores que constitui cura para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem."**



Adicionalmente, em *Sahih Bukhari* lemos que o profeta, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse: **"O mel é um remédio para todas as doenças e o Alcorão é um remédio para todas as doenças da mente. Portanto, recomendo ambos os remédios, o Alcorão e o mel."**

O mel oferece propriedades antissépticas e antioxidantes incríveis, além de incrementar as propriedades imunológicas de nosso corpo e saúde. Ele não só combate infecções e ajuda a cicatrização de tecidos, mas também ajuda a reduzir inflamações e é frequentemente usado para tratar problemas digestivos como indigestão, úlceras estomacais e gastroenterite.

Pesquisadores de todo o mundo estão descobrindo benefícios médicos novos e interessantes do mel e outros itens terapêuticos produzidos na colmeia como o própolis, geleia real e pólen das abelhas.

Como em todos os alimentos, os benefícios do mel para a saúde dependem muito de sua qualidade. O mel bruto, em sua forma mais pura, vem direto do favo e é colocado no extrator de mel. Esse é o mel não aquecido, não pasteurizado e não processado. Como é bruto, tende a ter cristais texturizados finos que ocorrem naturalmente quando a glucose, um dos três açúcares principais, espontaneamente se precipita da solução de mel supersaturada. Se seu mel bruto cristaliza, simplesmente coloque o recipiente em água

quente por 15 minutos e isso o ajudará a retornar ao seu estado líquido.

A maioria dos méis nas prateleiras dos supermercados hoje não é mel bruto, mas mel comercial que foi aquecido e filtrado, para que tenha uma aparência mais suave e mais agradável ao olhar. Quando o mel é aquecido e processado dessa forma terá uma vida de prateleira mais longa, mas as vitaminas e os minerais que beneficiam o sistema imunológico do corpo são amplamente destruídos no processo. Assim, não é tão nutritivo quanto o mel bruto.

As variedades do mel diferem bastantem em cor, textura e sabor. O favo de mel, tirado diretamente da colmeia, é a forma mais cru e pura de mel. Suas células de cera características em formato hexagonal são cheias de mel que podem ser mascarados como chiclete.

O mel líquido é o mais reconhecível e fácil de encontrar. É prensado do favo e filtrado para remover quaisquer partículas como grãos de pólen, cera ou cristais.

O mel homogeneizado, também conhecido como mel em creme, mel granulado ou mel glaceado, tem uma consistência suave e cremosa. O mel em creme não goteja como o mel líquido e pode ser espalhado facilmente.

A cor do mel, amplamente determinada pela fonte floral do néctar a partir do qual as abelhas o coletaram, é classificado em claro, âmbar e escuro, com variedades mais escuras sendo mais potentes medicinalmente. Em geral as variedades mais claras do mel, como o mel de flores silvestres que foram coletadas do néctar de várias flores, tem um sabor mais ameno. As variedades mais escuras, como o mel de trigo sarraceno, coletado do néctar da flor do grão de trigo sarraceno, tem um sabor mais robusto e mais forte. Aproximadamente 23 variedades comuns de mel incluem trigo sarraceno, trevo, tília, salva, de Tupelo e flores silvestres.

Além de carboidratos, o mel contém proteínas (incluindo enzimas) e aminoácidos e alta concentração de vitaminas e minerais. Algumas das vitaminas presentes no mel são B6, tiamina, niacina, riboflavina, ácido pantotênico e certos aminoácidos. Os minerais incluem cálcio, cobre, ferro, magnésio, manganês, fósforo, potássio, sódio e zinco. Embora o conteúdo de aminoácidos seja pequeno, o amplo espectro de aproximadamente 18 aminoácidos essenciais e não essenciais presentes no mel é único e varia de acordo com a fonte floral. Também estão presentes polifenóis, que podem atuar como antioxidantes e desempenhar um papel na limpeza do corpo de radicais livres e compostos reativos que podem contribuir para doenças sérias como câncer e doenças do coração. Acredita-se que o mel contém uma gama semelhante de antioxidantes encontrada em verduras e frutas incluindo brócolis, espinafre, maçãs, laranjas e morangos.

Para combater o colesterol alto, não procure nada além do mel de trigo sarraceno. Em seu estudo de 2004, *Effect of honey consumption on plasma antioxidant status in human subjects* (*Efeito do consumo de mel sobre o status antioxidante do plasma em humanos*, em tradução livre), o bioquímico H. Gross e seus colegas da Universidade da Califórnia examinaram os resultados do sangue de 25 participantes que receberam quatro colheres

de sopa de mel de trigo sarraceno cada um diariamente por 29 dias, além de suas dietas regulares. Em intervalos determinados, amostras tiradas dos participantes seguindo o consumo de mel mostraram que havia uma ligação direta entre o consumo de mel e o nível de antioxidantes polifenólicos no sangue. Com seus altos níveis de minerais e vitaminas e o alto conteúdo de antioxidantes, uma pequena quantidade de mel de trigo sarraceno acrescentado diariamente pode ajudar a baixar o colesterol ao aumentar os níveis sanguíneos de compostos antioxidantes de proteção.

Pessoas com diabetes frequentemente perguntam se podem tomar mel. Em seu livro, *The Honey Revolution " Restoring the Health of Future Generations (A revolução do mel - restaurando a saúde das gerações futuras, em tradução livre)*, Ron Fessenden MD diz que uma colher de sopa de mel consiste de quase o mesmo conteúdo de carboidratos de uma xícara cheia de maçã picada e que um paciente diabético pode ficar seguro de que consumir mel produzirá uma resposta significativamente mais baixa de açúcar no sangue que uma quantidade equivalente de açúcar ou outros amidos ricos em glucose. O equilíbrio de açúcares e a presença de co-fatores múltiplos no mel servem para tornar esse alimento natural muito diferente do açúcar de mesa, xarope de milho rico em frutose ou outros adoçantes artificiais.

O dr. Fessenden prossegue dizendo que quando consumido regularmente durante várias semanas ou meses, o mel baixará o açúcar no sangue e os níveis de hemoglobina glicada. Diz que geralmente acrescentar de três a cinco colheres de sopa de mel por dia à dieta e eliminar a maior parte do açúcar e xaropes ricos em frutose deve ser recomendado para pessoas com diabetes tipo 2.

Por séculos o mel puro foi usado em crianças como remédio caseiro para ajudar a aliviar alguns dos sintomas associados com o resfriado. No estudo de dezembro de 2006 sobre inibidores de resfriados, pesquisadores da universidade de medicina Penn State compararam o mel com medicamentos para alívio sintomático da infecção do trato respiratório superior, como tosse, em crianças de 2 a 18 anos de idade. A conclusão foi que o mel fornecia uma alternativa segura para crianças. O mel superou os medicamentos para resfriado ao oferecer noites melhores de sono e reduzir a gravidade da tosse. Os pais no estudo classificaram o mel como significativamente melhor que os medicamentos para tosse ou ausência de tratamento para alívio sintomático da tosse noturna e dificuldades para dormir de seus filhos.

A Academia americana de pediatria e outros profissionais de saúde infantil têm demonstrado preocupação com os medicamentos comuns, a segurança desses produtos inibidores da tosse e se os benefícios justificam riscos em potencial para o uso desses produtos em crianças, especialmente crianças abaixo de 2 anos de idade. O médico Ian Paul, um pediatra, pesquisador e professor associado de pediatria na universidade de medicina e no hospital infantil de Penn State disse: "Estudos adicionais devem certamente ser considerados, mas esperamos que os profissionais de medicina considerem o potencial positivo do mel como tratamento..." Entretanto, não use mel ou alimento bebês com menos de 1 ano de idade com produtos contendo mel.

O Jornal americano de dermatologia diz que o mel aplicado topicamente a um

ferimento pode promover a cura tão bem ou, em muitos casos melhor, que pomadas e curativos convencionais. Suas propriedades anti-inflamatórias reduzem inchaço e dor, enquanto as propriedades antibacterianas previnem infecção.

Para manter seus níveis de energia use mel como uma excelente fonte de energia facilmente assimilada; o mel é uma das formas mais eficientes de ingerir carboidratos logo antes de praticar exercícios e reabastecer seus níveis de energia. A glucose contida no mel é absorvida pelo corpo rapidamente, dando um aumento de energia imediato, enquanto que o conteúdo de frutose é absorvido mais lentamente, fornecendo energia constante. Também constatou-se que o mel mantém os níveis de açúcar no sangue bem constantes quando comparado com outros tipos de açúcar, e parece ser uma fonte de carboidrato relativamente suave em seus efeitos sobre o açúcar no sangue, em relação a outras fontes de carboidrato.

O mel tem sido usado por milhares de anos para ajudar a acalmar a tosse de crianças, auxiliar no alívio do colesterol e digestão e promover a cura de ferimentos. O mel em sua forma mais pura é uma cura para todo o corpo que certamente será cada vez mais usada nos anos que estão por vir.

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/10321>

Copyright 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.