

Med u prehrani

Med je sladak, gust, viskozni, tekući ili kristaliziran proizvod kojeg proizvode medonosne pčele od nektara cvjetova medonosnih biljaka ili od medne rose, koje pčele skupljaju i dodaju mu svoje specifične tvari te odlažu u stanice saća gdje dozrijeva. U mnogim starim kulturama med je imao prehranbenu i ljekovitu svrhu. Sva nutritivna i ljekovita svojstva meda potječu od njegova kemijskog sastava. Med sadrži najviše ugljikohidrate (glukozu i fruktozu), esencijalne i neesencijalne aminokiseline, enzime, neznatne količine vitamina, brojne minerale (kalcij, kalij, magnezij, željezo, bakar, cink, mangan i druge), organske kiseline, polifenole i aromatske spojeve. Od polifenola posebno se ističu flavonoidi poznati po svom antioksidativnom djelovanju. Evo nekoliko osnovnih zanimljivosti o svojstvima i djelovanju meda:



med ima dokazan antimikrobni učinak (djelovanje protiv bakterija, virusa i gljivica) pa se osobito preporuča u slučaju raznih prehlada ali redovito preventivno uzimanje ima blagotvorni učinak na organizam;



redovito konzumiranje meda sprječava nastanak zubnog plaka i upalu zubnog mesa pokazala su istraživanja a nakon uzimanja meda treba svakako oprati zube (važno kod predškolske i školske djece);



fitokemikalije (flavonoidi) i druge tvari u medu smanjuju rizik za nastanak bolesti srca i krvnih žila (dnevno 75 grama meda snižava razinu ukupnog holesterola i triglicerida a povećava razinu HDL ili „dobrog“ kolesterola);



još od davnina je poznato da med koristi u liječenju bolesti probavnog sustava poput gastritisa, peptičkog ulkusa i raznih upala crijeva a dokazano je da djeluje na infekcije izazvane *Helicobacterom pylori*;



ugljikohidrati (oligosaharidi) iz meda imaju prebiotički učinak te održavaju poželjnu bakterijsku floru u probavnom traktu;



kod manje djece, starije od godinu dana, redovito davanje meda osigurava bolju krvnu sliku i bolju probavu. *Med se ne daje djeci mlađoj od godinu dana zbog opasnosti infekcije sa bakterijom Clostridium. botulinum;*

Opće prehranbene preporuke

1. Jedite raznoliku hranu.
2. Jedite nerafiniranu hranu, po mogućnosti biološki uzgojenu.
3. Izbjegavajte šećer, sol, bijelo brašno, previše začinskih masnoća u hrani i razne grickalice.
4. Umjesto šećera kao zaslađivač koristite med.
5. Koristite što više maslinovo ulje.
6. Jedite više raznovrsnog voća i povrća.
7. Češće jedite crni (integralni) kruh od bijelog.
8. Češće jedite mahunarke (najmanje jedanput tjedno).
9. Od mesa više koristi perad i divljač;
10. Jedite ribu barem dva puta tjedno.
11. Najmanje tri puta dnevno koristite mlijeko i mliječne proizvode.



Hrvatska je na dnu ljestvice europskih zemalja po redovitosti uzimanja zajutrnaka. Prema anketama koje su rađene kod djece u osnovnim i srednjim školama u Istarskoj županiji oko trećina djece konzumira zajutrnak. Također je poznato da je roditeljski primjer ključan u prihvaćanju zdravih životnih navika još od najranije dobi. Po konzumaciji meda svrstavamo se na samo europsko dno, samo 400 g po stanovniku dok zapadni Europljani konzumiraju 3 do 8 kg po stanovniku.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA
DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula



Grad Città di
VODNJAN - DIGNANO

tisak i oblikovanje
letka: ALMAR
tiskanje letka
omogućio: Grad Vodnjan

Medom obogatite vašu prehranu-zdravo započnite dan



Savjeti za
roditelje, djecu
i sve koji vole
med i koji će ga
zavoljeti



Što moramo znati o pravilnoj prehrani za djecu i odrasle

Zdrava i pravilna prehrana temelji se na uzimanju raznovrsne hrane koja osigurava dnevnu energiju i sve potrebne hranjive sastojke: bjelančevine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale. Također pravilna prehrana mora osigurati pravilan rast i razvoj tijekom predškolske dobi i školskog perioda, otpornost na razne bolesti, bolju koncentraciju i bolji uspjeh u školi, te obavljanje raznih sportskih aktivnosti. Od posebne važnosti za školarce je da pravilnom prehranom kontroliraju tjelesnu težinu i sprečavaju nagomilavanje suvišnih kilograma, naravno uz redovitu tjelesnu aktivnost, pa makar i pješaćenje.



Savjet za roditelje: ukoliko ne koristite dovoljno med u prehrani, pokušajte ga djeci prvo ponuditi za zajutak. Ako ni sami nemate naviku uzimanja najvažnijeg dnevnog obroka, uvedite ga vikendom kad ste kod kuće. Tako ćete najlakše nastaviti i radnim danom i dati primjer svojoj djeci.



Opće smjernice značajne za prehranu predškolske i školske djece i za njihove roditelje:

1. Jedite dostatne količine mesa, ribe, jaja i sira. To su izvori životinjskih **bjelančevina**. Moraju se jesti i biljne bjelančevine iz mahunarki, cjelovitih žitarica i orašastog voća.
2. Osigurajte dostatan unos **kalcija** što znači da uz tri obroka jedete sir ili mliječne proizvode.
3. Zbog potrebne količine **željeza**, koje je važno za izgradnju mišića i crvenih krvnih zrnaca jedite razne vrste mesa, lisnatog zelenog povrća, žitnih pahuljica, ali i začinskog domaćeg bilja poput peršina, voće, osobito bobičasto i šumsko, a zdrav je i *med* koji je bogat ne samo željezom nego i drugim važnim mineralima.
4. Za dnevne potrebe **vitamina**, važno je svakog dana jesti **voće i povrće** (jabuke, naranče, grožđe, blitvu, kelj, kupus, sušeno voće,...), ali i **cjelovite žitarice i mahunarke** (grah, leću, slanutak...). Preporuča se koristiti **maslinovo i suncokretovo ulje** te jesti **orašaste plodove** (orasi, lješnjaci, bademi) i proizvode od cjelovitog zrna (integralne kruhove). Pored zdravlja cijelog organizma pobrojane namirnice blagotvorno djeluju na ljepotu kože, kose i noktiju.



Prijedlozi za zdravi i „medeni“ zajutak:



1. Mlijeko i razne žitne pahuljice bez dodanog šećera sa medom, sušenim voćem i orašastim plodovima.
2. Razne vrste integralnih kruhova i peciva sa mliječnim namazima, maslacem, medom, marmeladama.
3. Zdravi sendviči sa raznim sirevima, šunkom, sezonskim povrćem, ribljim paštetama i namazima od mahunarki sa začinskim biljem.
4. Riža ili proso na mlijeku, palenta sa mlijekom, jogurtom i vrhnjem, zobena i heljdina kaša, razni pudinzi, keksi i krekeri bez dodanog šećera, zdravi voćni kolači i palačinke sa medom, razni frapei od sezonskog voća, svježe sezonsko voće, suho voće.
5. Jaja dobro termički obrađena na sve načine po želji.
6. Svježi sir, skuta i vrhnje sa dodatkom meda po želji.



Preporučena dnevna količina za odrasle je od 60 do 100g meda dnevno a za djecu do 12 godina 30 g dnevno, obično raspoređeno u tri puta.

