

Řádky o medu (5) Med a zdraví

Je med léčivý?

Medu jsou připisovány léčivé vlastnosti, a to po tisíciletí, což je doloženo např. v písemných dokladech ze staré Číny. Med je ale potravinu a zákon nám dnes nedovoluje v označení či v reklamě přisuzovat potravině léčivé účinky. Považujeme ho ale nepochybně za dietetickou, tzn. zdraví velmi prospěšnou potravinu. Ještě výrazněji jsou zdravotní aspekty zmiňovány ve vztahu k pylu a mateří kašičce.

Součástí výjimečné skladby medu, která ovlivňuje jeho pozitivní působení na lidský organizmus, jsou některé enzymy spoluvytvářející biologickou aktivitu medu. Enzymy částečně pocházejí ze snůšky (pyl, medovice), především však z hltanových žláz včel. Tyto chemicky složité látky působí v medu jako katalyzátory biochemických procesů, např. při rozkládání vyšších sacharidových látek na jednodušší.

Med nelze považovat za zdroj (rozumějme bohatý zdroj) vitaminů, a to ani co se týče jejich zastoupení, ani ohledně obsahu přítomných vitaminů. V menších, proměnlivých množstvích lze v medu identifikovat některé vitaminy z řady B, dále vitaminy A, C, D, H, K, E a P. Podobně je to se skladbou minerálních látek, ale také organických kyselin a dalších a dalších látek, zastoupených v medu v širokém spektru, byť v relativně nízkých koncentracích. Nízký obsah zmíněných složek však nijak nesnižuje dietetický význam medu, jenž tkví v komplexnosti složení této přírodní potraviny.

Jsem alergická na pyl - mohu požívat med? Nabízí se med bez pylu?

Co se týče pylu, nemůžeme dát alergikům jednoznačnou radu. Obvykle s medem nemívají problém, ale svůj konkrétní případ ve vztahu k požívání medu musí konzultovat se svým lékařem. Mnohdy se doporučuje konzumovat med z oblasti, kde žijeme, neboť to má zvyšovat imunitu proti pylům v našem regionu. Med přirozeně obsahuje pyl, mikroskopické posouzení má proto význam při určování jednodruhových medů, resp. zastoupení rostlinných zdrojů v medech. Pokud byl technologickými zásahy z medu pylový podíl zcela nebo z podstatné míry odstraněn, musí být označen jako „filtrovaný“. Med, který není takto označený, by tedy měl obsahovat veškerý přirozený obsah pylu. To zvyšuje dietetickou hodnotu medu.

A konkrétně – med a zdraví

Statistika bývalého Sovětského svazu vykazala v r. 1959, že v zemi tehdy žilo přes 21 tis. osob starších 100 let. Akademik N. Šišin, gerontolog oslovil dvě stě z nich – všichni odpověděli, že med byl po celý život trvalou složkou jejich stravy. Už zmíněné čínské zápisky poukazyvaly na zpomalování stárnoucích procesů v organizmu vlivem medu. Med má rovněž zvyšovat vázání vápníku v organizmu a působit pozitivně na vyšší hemoglobinu v krvi; ve vztahu k zažívání působí jako jemné projímadlo účinné zejména pro děti; bývá doporučován ke konzumaci při nemocech jater a ledvin, dýchacího a trávicího systému, srdečních slabostech, při infekčních nemocech a nachlazení aj. Může se prý aplikovat i externě na vředy a boláky. Rozhodně se zdůrazňuje posílená účinnost medu konzumovaného spolu s pylem.

Ing. Libor Dupal, předseda Sdružení českých spotřebitelů, www.konzument.cz; dupal@regio.cz