

Πρόσφατα έγινε στη χώρα μας το 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο – Σεμινάριο Μελισσοθεραπείας «ΜΕΛΙΑΜΑ 2009». Σε αυτό το συνέδριο συμμετείχε ο Roch Domergo, βιολόγος και πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Μελισσοθεραπείας.

Παρακάτω μπορείτε να διαβάσετε ένα μέρος από τις δηλώσεις που έκανε στη δημοσιογράφο Μίνα Ράλλη. Σύμφωνα λοιπόν με τον κ. Domergo : «...υπάρχουν τρεις βασικοί λόγοι που δεν πρέπει να λείπει το Μέλι από τη διατροφή μας. Πρώτα από όλα, το Μέλι δεν αποτελείται από απλά ζάχαρο. Είναι ένα πλήρες προϊόν, το οποίο δίνει ενέργεια αλλά δεν αυξάνει την πιθανότητα στη συνέχεια να έχεις υπογλυκαιμία. Και αυτό γιατί το Μέλι λόγω της σύνθεσής του, περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη, προσφέρει καλή ενέργεια, που έχει διάρκεια. Δεν πέφτει γρήγορα αυτή η ενέργεια. Η πρόσληψη φρουκτόζης σου δίνει ενέργεια όταν η γλυκόζη θα έχει τελειώσει. Αυτό είναι πολύ σημαντικό στοιχείο.

Δεύτερον όταν καταναλώνεις Μέλι, κατά κάποιον τρόπο γεύεσαι την ίδια τη ζωή, γιατί προέρχεται από τη φύση, από τις μέλισσες, από τη γονιμοποίηση των φυτών. Δεν τρως απλώς ένα προϊόν, συμμετέχεις στην αλυσίδα ζωής του πλανήτη.

Τρίτον το Μέλι είναι πολύ ξεχωριστό επειδή είναι κάτι πολύ περισσότερο από γλυκαντική ουσία. Περιέχει πολλές άλλες ουσίες πέρα από τα ζάχαρα και όλα αυτά τα συστατικά προσφέρουν εκτός από ενέργεια και άλλα οφέλη στον οργανισμό.»

Στην ερώτηση «Ποιες οι διατροφικές ανάγκες για Μέλι στους ενήλικες και ποιες στα παιδιά ; », δίνει την ακόλουθη απάντηση:

«Θα συνιστούσα οι ενήλικες να καταναλώνουν 10 – 60 γραμμάρια Μέλι καθημερινά. Τα παιδιά μπορούν να τρώνε 5 – 15 γραμμάρια την ημέρα.»

Τέλος, για το ρόλο του Μελιού σε μια ισορροπημένη διατροφή αναφέρει:

«Πρωταρχικό στοιχείο είναι η ενέργεια που δίνει, γιατί είναι πλούσιο σε ζάχαρα. Επίσης, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της διατροφής μας.

Θα προτιμούσα το Μέλι να τρώγεται μόνο του ή σε συνδυασμό με συγκεκριμένα είδη διατροφής για να διευκολύνεται η απορρόφησή του από τον οργανισμό. Δηλαδή είναι καλύτερο να φάμε μια κουταλιά Μέλι αντί να αλείψουμε μια φέτα ψωμί με Μέλι.

Το καλύτερο είναι να καταναλώνεται το πρωί για να μας δίνει την απαραίτητη ενέργεια. Ωστόσο μπορούμε να φάμε Μέλι και γύρω στις 6 το απόγευμα γιατί βοηθάει στην τόνωση του οργανισμού ή ακόμη και το βράδυ, αρκεί να μην θέλουμε να κοιμηθούμε αμέσως. Το πιο σημαντικό είναι το Μέλι να αποτελεί κομμάτι μιας υγιεινής καθημερινής διατροφής.»