

Nie podgrzewaj miodu

written by Ewa Kozioł

Kiedy matka karmi swoje dziecko własnym mlekiem zaspokaja potrzebę niemowlęcia na słodki smak już od pierwszych dni życia. Natura w ten sposób zachęca bobaska do jego picia, później już dorosły człowiek, szuka tego smaku w owocach czy warzywach oraz w miodzie.

Miód jest wspaniałym efektem pracy pszczół, który stał się lekarstwem obecnym w prawie każdej kulturze i towarzyszącym człowiekowi od tysiącleci. Dokładniej już od ponad 12 000 lat człowiek cieszy się smakiem miodu, który jest produkowany z nektaru oraz innych substancji wydzielanych przez rośliny oraz insekty.

Cud Natury



Miód jest jedną z najbardziej złożonych substancji obecnych w naturze. Generalnie ciemniejsze miody posiadają większą ilość składników mineralnych niż te jaśniejsze. W miodzie znajdziemy

poza fruktozą, glukozą i maltozą witaminę A,C i D, ryboflawinę, potas, selen, magnez czy probiotyki.

Miód miód posiada wiele zastosowań, bardzo często jest stosowany w pielęgnacji oparzeń, do tego stopnia, że wypiera on konwencjonalne medykamenty. Posiada silnie działanie antywirusowe i bakteriobójcze, jest w stanie zniszczyć nawet tzw. „superbakterie” takie jak MRSA. Skuteczność miodu związana jest z tym iż ten w połączeniu z płynami ustrojowymi powoli uwalnia niewielkie ilości wody utlenionej.

Wchłanianie miodu rozpoczyna się już w ustach i jego większość przedostaje się do naszego ciała jeszcze zanim dostanie się do naszego żołądka, ogólnie mówiąc miód nie musi on się tam znaleźć aby zostać przetrawionym. Zielarze tak często mieszają miód z ziołami, ponieważ w ten sposób nasila się ich terapeutyczne działanie i te natychmiast są przyswajane przez nasz organizm.

Czy miód jest zamiennikiem cukru?

Coraz to większa świadomość ludzi dotycząca toksycznego wpływu rafinowanego cukru na nasz organizm popycha ich w kierunku miodu jako substytutu, jednak czy faktycznie jest to dobry zamiennik? Według Ajurwedy miód nigdy nie powinien być podgrzewany i gotowany. Poprzez podgrzanie miodu niszczy się zawarty w nim воск sprawiając, że miód staje się po prostu lepką substancją. Taki miód fermentuje i produkuje gazy w naszym układzie pokarmowym, dodatkowo tworzy on toksyczne i bardzo ciężko usuwalne złoże (ama). Równocześnie podgrzewanie go sprawia, że miód pozbawiany jest wody utlenionej, która ma działanie antybakteryjne oraz lecznicze.

Miód w naszej historii

Wydaje mi się, że co jak co, ale jeśli w Ajurwedzie, nauce medycznej obecnej w ludzkiej historii od ponad 5000 lat i przez cały ten czas aktywnie praktykowanej, coś napisane jest

na czerwono „toksyczne” to wierzę temu. Jednak niedowiarkom warto przytoczyć ciekawe badanie naukowe

Gdzie naukowcy wykazali, że podgrzanie miodu tworzy substancję zwaną HMF (5-Hydroxymethylfurfural) z badania przeprowadzonym na szczurach naukowcy wynieśli jeden wniosek, podgrzanie miodu może wywoływać różne skutki uboczne i być toksycznym (Annaporani i inni, 2010).



W medycynie chińskiej ściśle powiązanej z Ajurwedą, miód również miał zastosowanie głównie lecznicze i rzadko kiedy był używany w kuchni. We wczesnej literaturze chińskiej na próżno szukać wzmianek o miodzie, pojawia się one dopiero w III w.p.n.e., to bardzo późno porównując do okresu od którego TMC była praktykowana. Występuje on w nich jako luksusowy artykuł z zachodu, gdzie znany był od ok 1450 r. p.n.e. Działo się tak ponieważ na początku chińscy rolnicy nie wiedzieli jak dbać o pszczoły oraz ich roje produkowały mniej miodu niż te pochodzące z Europy. Ilość konsumowanego miodu w ciągu roku przez statystycznego Chińczyka wynosiła w tamtych czasach 10g

(ok 2 łyżek). Miód pojawiał się w tamtejszej kuchni jako składnik do przygotowania potraw rytualnych, czasem używany był do potraw.

Na zachodzie miód był obecny trochę wcześniej niż w Chinach. Pani Ethel Carne w swojej książce "The World History Of Beekeeping And Honey Hunting" pisze że miód był znany sztuce kulinarnej już w czasach starożytnego Egiptu około 1450 r.p.n.e jednak nie istnieje wiele zapisków w tym temacie. Dopiero w III w n.e. w Rzymie miód używany był do gotowania i pieczenia jako znany słodzik.

I bądź tu mądry – czy miód jest toksyczny?

Sumując to czego się dowiedziałam doszłam do konkluzji, że:

1. Na pewno miód podgrzany do temperatury powyżej 30-40 C nie jest już leczniczy,
2. Toksyczność ciężko określić na jednym badaniu, ale i Ajurweda i Tradycyjna Medycyna Chińska miód uznawały jako lekarstwo. Historia częstej konsumpcji miodu jest zbyt krótka aby jednoznacznie stwierdzić że taki miód jest bezpieczny.
3. Spożywanie miodu w potrawach było okazjonalne i takie powinno pozostać.

Bibliografia:

Simons, F. j. (1990) Food in China: A Cultural and Historical Inquiry

Snodgrass, M.E. (2004) Encyclopedia of Kitchen History

A History of Food

Newman, J. M. (2003) Sugar: An Ancient Culinary and Medical Commodity Sauces, Seasonings, and Spices

Winter Volume Issue: 10(4)

<http://www.flavorandfortune.com/dataaccess/article.php?ID=442>

<http://www.care2.com/greenliving/14-healing-remedies-with-honey.html>

Johari, H. Ayurvedic Healing Cuisine

Annaporani i inni (2010) Studies on the physicochemical characteristics of heated honey, honey mixed with ghee and their food consumption pattern by rats. Ayu. Dostępny online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22131701>

Maguelonne Toussaint-Sama (2009) A History of Food

Honey: a Reference Guide to Nature's Sweetener" (Firestone, Colo.: National Honey Board, 2005), 5.

[mpp_inline id="55194"]