

La miel

“Quien la tome como alimento, no la tomará como medicamento” (popular)

La miel ha sido la sustancia azucarada más utilizada hasta la aparición del azúcar (s. xv). Nuestros antepasados descubrieron las propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, fortificantes, calmantes, laxantes, diuréticas.... de la miel.

En Grecia, todos los griegos eran alimentados desde su infancia con “**melikatron**”, que era una mezcla de leche y miel. En todas las comidas sencillas o suntuosas la miel estaba presente.

Según Pitágoras y Demócrito, la miel era fuente de longevidad y de poderío intelectual.

En Roma, también eran muy aficionados a la miel. La servían al principio de la comida en forma de viejo vino mielificado, el mulsum, y de postre en forma líquida o en panales.

“**Luna de miel**”, viene de los países nórdicos, y era la previsión de vino de miel suficiente para una luna, habitualmente ofrecida a los recién casados.

En Egipto, utilizaban la miel como ungüento sobre las llagas o heridas, percatándose de que aseguraba una rápida cicatrización. Es decir, que descubrieron la actividad antimicrobiana de la miel. También la utilizaban en cosmética, cremas...

En el islam, la miel aparece como remedio en las afecciones pulmonares.

En América india se considera a la miel como un alimento caliente, capaz de dar calor y energía al enfermo. También contra las enfermedades de la piel, heridas, afecciones del aparato respiratorio, digestivo y urinario.

En África, la utilizan contra inflamaciones, infecciones, fiebre, quemaduras, mordeduras de serpiente....

En Rusia, es uno de los elementos más activos. Cura las llagas infectadas y profundas, la tos, dolores de vientre y articulares. Combate el raquitismo, la desnutrición, y la anemia.

En los últimos años, los preparados petroquímicos (más baratos) han sustituido poco a poco a los productos naturales en las preparaciones farmacéuticas. No obstante, la miel se sigue utilizando contra la gripe, las afecciones, quemaduras y úlceras.

Definición de la miel:

La miel es una sustancia azucarada producida a base de néctar y otras soluciones azucaradas que las abejas cosechan de los vegetales, las enriquecen con sustancias que provienen de su propio cuerpo, en él la transforman, colocan en los panales y la hacen madurar.

Los azúcares simples o monosacáridos (glucosa y levulosa) de la miel son azúcares invertidos, están a medio digerir, y por ello directamente asimilables por el organismo.

Estos azúcares pasan así a nuestra sangre sin transformaciones y sin fatiga del sistema digestivo. Cuanto menos sacarosa tenga la miel, mejor será.

La glucosa da energía pronta a su liberación, mientras que la levulosa, retenida en el hígado en forma de glucógeno, es una reserva de energía.

La levulosa tiene además un poder azucarante casi doble que el de la sacarosa o azúcar ordinario.

El **poder calórico** de la miel es alto. **Cien gramos de miel aportan 320 Kilocalorías**. Tres cuartas partes del peso de la miel están formados por glucosa, levulosa y sacarosa.

Posee una **acción dinamogénica**, y está recomendada para la práctica deportiva. Tanto para piragüismo, ciclismo, es decir deportes que requieren una buena resistencia del deportista, es adecuado ingerir entre 15 y 30 gr. (1 o 2 cucharadas de café) de miel unos 20 minutos antes de comenzar a realizar el ejercicio físico.

Además de los efectos inmunobiológico, antibacteriano, antipirético y antiinflamatorio, la miel es:

- Regenerador de las células de los tejidos lesionados.
- Reconstituyente cardíaco y sanguínea.
- Diluye las secreciones bronquiales.
- Analgésico y sedante.
- Desintoxicante, contra el alcohol, venenos...

Por lo tanto es del todo recomendable la ingesta de miel en niños, jóvenes, y por supuesto durante la edad adulta.

La inclusión durante el desayuno y durante las meriendas diluida en leche son dos ejemplos de los muchos que podemos elegir.