

# OS BENEFÍCIOS

## INCRÍVEIS DO MEL

#1

### Faz maravilhas para a pele

Além de alguns remédios naturais proporcionarem o tratamento da acne e outros problemas cutâneos, é ótimo como um hidratante natural, o que ajuda na prevenção de pele seca.

### Ajuda na redução de peso

#2

O mel, mesmo sendo um carboidrato simples, pode ser consumido sem problemas também em jejum, pois seus açúcares são de fácil digestão.

#3

### É um ótimo substituto do açúcar

Quando o mel é consumido, a porção de frutose permite que a glicose seja captada pelo fígado para formar glicogênio, que se torna disponível para o cérebro, coração, rins e células vermelhas do sangue. Constituído por frutose e glicose, ele é fonte de carboidratos, vitaminas do complexo B e minerais.

### Reduz problemas relacionados ao coração

#4

O mel reduz a taxa de oxidação do colesterol LDL, tornando uma excelente fonte em antioxidantes e flavonóides. O mel ajuda na redução da formação de placas nas artérias, e também na redução de proteínas C reativa que causam problemas cardíacos.

#5

### Reduzir tosse e dor de garganta

O mel pode aliviar momentaneamente a dor de garganta. No entanto não há nenhum estudo científico comprovado. O tratamento dessas enfermidades, portanto, deve ser indicado por um especialista.

### É um hipercalórico natural

#5

O mel de abelha tem por volta de 3.400 calorias o quilo, sendo que 100 gramas de mel equivale a 300 calorias. Por isso, é importante encaixar na dieta alimentos como o mel, que são altamente calóricos mas ao mesmo tempo proporcionam benefícios para a saúde.

#7

### Um aliado para o sono

Os chineses já o utilizavam na antiguidade o mel para ajudar na melhoria da qualidade do sono. Segundo estudos realizados, seu teor de Ômega 3 ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga.

### Você sabia?

Se as abelhas sumirem, boa parte dos vegetais também deixará de existir. Isso porque elas são responsáveis pela polinização de até 70% da cultura agrícola. Há, inclusive, apicultores que alugam abelhas para a polinização de fazendas.

### Curiosidades

As abelhas são os únicos insetos que produzem um alimento que é consumido pelo homem;

As abelhas podem voar a velocidades de mais de 20 quilômetros por hora;

Uma colônia consiste em um número entre 20 e 60 mil abelhas e uma única rainha;

O mel é também conhecido como "Yogavahi"

Uma vez que tem uma qualidade de penetrar os tecidos mais profundos do corpo, onde ocorre a otimização das etapas de absorção e assimilação do processo digestivo.

Por dia, uma abelha passa por mais de 50 mil flores e faz 13 a 17 viagens destas até à colméia.

Uma abelha produz 5 gramas de mel por ano. Para produzir um quilo de mel, as abelhas precisam visitar 5 milhões de flores.

### Por que não se deve ingerir mel antes do primeiro ano de vida?

Essa restrição é por causa do botulismo, uma doença grave causada por bactérias e que pode ser fatal. O mel, pode estar contaminado com esporos da bactéria *Clostridium botulinum*, responsável pela transmissão do botulismo. O sistema imunológico de crianças até um ano, ainda não está desenvolvido para combater essa bactéria.

