



## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΛΟΓΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ 2017-2018

Προτιμάμε το μέλι από τη ζάχαρη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας,  
Έρευνας και Θρησκευμάτων



Open  
Schools for  
Open  
Societies



ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Προτιμάμε το μέλι από τη ζάχαρη

<http://www.news247.gr/afieromata/meli-vs-zaxarh-giati-to-arxaio-glykantiko-kerdizei-sta-shmeia-th-leykh-vasilissa.6441417.html>

Το μέλι θεωρείται, και όχι άδικα, ένας από τους θησαυρούς της φύσης για τον άνθρωπο. Τα ευεργετικά συστατικά του ήταν γνωστά από την αρχαιότητα, με αποτέλεσμα να αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων.

Σήμερα, το μέλι συνεχίζει να έχει εξέχουσα διατροφική αξία και αποτελεί τον μεγαλύτερο ανταγωνιστή της ζάχαρης.

Το μέλι εμπεριέχει τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες και τα ιχνοστοιχεία που λείπουν από τη ζάχαρη.

Το μέλι έχει 21 θερμίδες (το κουταλάκι), σε σύγκριση με 16 θερμίδες που έχει η ραφινάρισμένη λευκή ζάχαρη και είναι ελαφρώς γλυκύτερο από τη ζάχαρη, που σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε μικρότερες ποσότητες. Επίσης περιέχει μικρές ποσότητες βιταμινών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης C και του φυλλικού οξέος, και ανόργανα συστατικά όπως το μαγνήσιο, ενώ η λευκή ζάχαρη σχεδόν στερείται θρεπτικών ουσιών.

Τόσο η επιτραπέζια ζάχαρη, όσο και το μέλι, αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα, γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους διαβητικούς. Το μέλι διασπάται στον οργανισμό λίγο πιο αργά από τη ζάχαρη, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό για να κάνει μια πρακτική διαφορά.

Ένα από τα σημαντικά οφέλη του μελιού είναι τα αντιοξειδωτικά του, δηλαδή τα θρεπτικά συστατικά που οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μπορεί να επιβραδύνουν την κυτταρική βλάβη που προκαλείται από τα ασταθή μόρια ή άτομα που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες. Το μέλι έχει μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση από τη ραφινάρισμένη λευκή ζάχαρη, η οποία έχει σχεδόν μηδενική δράση.

Μπορεί και οι δυο τροφές να επιβαρύνουν την υγεία μας, ωστόσο σε μια πιο ισορροπημένη και φυσική διατροφή οι ειδήμονες συνιστούν το αρχαίο μέλι. Αυτό γιατί, παρ' όλο που ο οργανισμός θα επιβαρυνθεί με γλυκαντικές ουσίες τις οποίες δε χρειάζεται απαραίτητα, το μέλι είναι συνδεδεμένο άρρηκτα με τη φύση και έχει να προσφέρει στον οργανισμό κάτι περισσότερο από θερμίδες, πράγμα που δεν ισχύει για τη ζάχαρη.

Το μέλι σαφώς υπερτερεί διατροφικά της ζάχαρης, ακόμα και της καστανής ή μαύρης ζάχαρης που έκαναν την εμφάνισή τους δυναμικά τα τελευταία χρόνια αλλά στην ουσία δεν έχουν ιδιαίτερη διαφορά στα συστατικά τους.

<http://www.news247.gr/ygeia/meli-h-zaxarh-poiος-einai-o-nikhths.6503917.html>

Ο άνθρωπος γεννιέται χωρίς να «γνωρίζει» τη γλυκιά γεύση. Με απλά λόγια, δε γεννιόμαστε με την ανάγκη να φάμε κάτι γλυκό. Όμως, μόλις ένα παιδί τη δοκιμάσει για πρώτη φορά, τότε η επιθυμία γίνεται ακαταμάχητη.

Τα τελευταία χρόνια η ζάχαρη και τα γλυκά έχουν τραβήξει αρνητικά τα φώτα της δημοσιότητας, καθώς τους επιρρίπτονται ευθύνες για την αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας, ζαχάρου και άλλων καρδιολογικών και μεταβολικών παθήσεων. Πώς είναι πρακτικά δυνατό όμως να «κόψει» κανείς τη ζάχαρη; Πολλοί βρίσκουν τη λύση στο μέλι, πιστεύοντας πως είναι θρεπτικότερο από την επιτραπέζια κρυσταλλική ζάχαρη.

Τόσο η ζάχαρη όσο και το μέλι αποτελούνται από τα ίδια βασικά σάκχαρα, τη γλυκόζη και τη φρουκτόζη. Η βασική «χημική» διαφορά εντοπίζεται στη μορφή τους. Στη ζάχαρη, η γλυκόζη και η φρουκτόζη ενώνονται για να σχηματίσουν την ουσία με το όνομα σουκρόζη. Όταν το σώμα κληθεί να μεταβολίσει τη ζάχαρη τότε πρέπει να σπάσει τον δεσμό μεταξύ των δύο βασικών σακχάρων. Αντίθετα, τα φυσικά ένζυμα που περιέχονται στο μέλι δεν επιτρέπουν την ένωση γλυκόζης και φρουκτόζης, βγάζοντας έτσι τον μεταβολισμό από το «κόπο».

Στην πραγματικότητα, το ενδιαφέρον των ειδικών δεν εντοπίζεται τόσο στις χημικές τους διαφορές, όσο στην ταχύτητα με την οποία επηρεάζουν τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα. Όσο πιο γρήγορα φτάνουν τα σάκχαρα από το στομάχι στο αίμα, τόσο μεγαλύτερη και η επίδρασή τους στο αίσθημα της πείνας, στην αποθήκευση λίπους και φυσικά στο ζάχαρο. Σύμφωνα με μετρήσεις που έχουν γίνει η ζάχαρη ταξιδεύει ελάχιστα πιο γρήγορα, έχει δηλαδή υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με το μέλι. Πρακτικά όμως η διαφορά είναι πολύ μικρή για να αναδείξουμε κάποιον «νικητή».

Οι «φήμες» λένε πως το μέλι παχαίνει λιγότερο από τη ζάχαρη. Η αλήθεια όμως είναι πως έχουν σχεδόν τις ίδιες θερμίδες. Η ενέργεια που δίνει μία κουταλιά της σούπας μέλι είναι 70 θερμίδες, ενώ η ίδια ποσότητα ζάχαρης προσφέρει 50 θερμίδες. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί πως, επειδή το μέλι είναι περισσότερο γλυκό, θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε μικρότερη ποσότητα. Εξισορροπείται έτσι η μικρή θερμιδική διαφορά.

Όσον αφορά τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά, το μέλι περιέχει πολύ μικρές ποσότητες σεληνίου και ψευδαργύρου και άλλων μικροθρεπτικών, οι οποίες όμως δε θα λέγαμε πως συνεισφέρουν σημαντικά στην προτεινόμενη καθημερινή πρόσληψη.

Τελικά, ο αγώνας ανάμεσα στο μέλι και τη ζάχαρη θα λέγαμε πως καταλήγει σχεδόν ισόπαλος, με το μέλι να υπερτερεί στα «σημεία», κυρίως για όσους προτιμούν την κατανάλωση φυσικών τροφίμων.

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/19645/protimame-meli-i-zaxari.html>

Τι μας έχει δείξει η επιστήμη; Όντως το μέλι συνιστά την πιο υγιεινή επιλογή;

Το μέλι αποτελείται κυρίως από τους μονοσακχαρίτες γλυκόζη και φρουκτόζη, όπως ακριβώς και η ζάχαρη. Περιέχει περίπου 17% νερό, το υδατικό του δηλαδή περιεχόμενο είναι υψηλότερο από αυτό της ζάχαρης. Επιπλέον, περιέχει μικρές ποσότητες από γύρη, κεριά και διάφορα μεταλλικά ιχνοστοιχεία.

Μία κουταλιά του γλυκού μέλι περιέχει 22 θερμίδες, ενώ η αντίστοιχη ποσότητα ζάχαρης 16.

Αυτό ίσως ακούγεται οξύμωρο, μιας και το μέλι συνίσταται κατά 82% από γλυκαντικές ουσίες (το υπόλοιπο είναι νερό), ενώ η ζάχαρη κατά 99,98%. Η θερμιδική αυτή διαφορά εξηγείται με βάση την υψηλότερη πυκνότητα του μελιού σε σχέση με αυτή της ζάχαρης.

Τα 100 γραμμάρια ζάχαρης περιέχουν 380 θερμίδες, ενώ η ίδια ποσότητα μελιού περίπου 300, δηλαδή 27% λιγότερες.

Στη ζάχαρη, τα μόρια της φρουκτόζης και της γλυκόζης συνδέονται μεταξύ τους δημιουργώντας τη χημική ένωση σακχαρόζη. Αντίθετα, στο μέλι τα μόρια της φρουκτόζης και της γλυκόζης “επιπλέουν” ξεχωριστά και ανεξάρτητα. Η φρουκτόζη είναι πιο γλυκιά από τη γλυκόζη και τη σακχαρόζη και περιέχεται σε υψηλότερες ποσότητες στο μέλι.

Αυτό εξηγεί γιατί το μέλι είναι λίγο πιο γλυκό από τη ζάχαρη. Έτσι, παρ’ όλο που περιέχει ελαφρώς περισσότερες θερμίδες από τη ζάχαρη, απαιτείται μικρότερη ποσότητα για να αισθανθεί κανείς την ίδια γλυκιά γεύση.

Κύριο χαρακτηριστικό του μελιού, που το διαχωρίζει απόλυτα από τη ζάχαρη, είναι οι αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που φαίνεται πως έχει. Η παρουσία ιχνοστοιχείων και βιταμινών ίσως θεωρείται πλεονέκτημά του, ωστόσο οι ποσότητές τους είναι τόσο περιορισμένες που δύσκολα μπορεί να θεωρηθεί πηγή τους.

Τα κείμενα επιμελήθηκε για τις ανάγκες του Διαγωνισμού Αντιλογιών η καθηγήτρια κ. Άννα Ιορδανίδου, Π.Τ.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Αθηνών