

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Δρ Σάββας Σαβουλλάς
Παιδίατρος – Λεμεσός, Τηλ: 99-604050



Το μέλι από την αρχαιότητα ήταν το πρώτο γλυκαντικό στη διατροφή του ανθρώπου.

Ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης συνιστούσε στους ασθενείς του διάλυμα μελιού για το δυνατό βήχα και τον ερεθισμό του φάρυγγα.

Η ευχάριστη γεύση και η ευεργετική του δράση είχε σαν αποτέλεσμα το μέλι αλλά και η μέλισσα που το παράγει να τιμηθούν από αρχαιοτάτων χρόνων.

Το μέλι δεν είναι απλώς μια γλυκαντική ύλη όπως η ζάχαρη που είναι υδατάνθρακας με υψηλές θερμίδες. Βρέθηκε ότι εκτός από υδατάνθρακες περιέχει και βιολογικά ενεργές ουσίες μεγαλύτερης αξίας για την υγεία του παιδιού.

Τα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ήσαν γνωστά από την αρχαιότητα για την ωφέλιμη δράση τους στην υγεία του οργανισμού. Η αρχαία αυτή γνώση έρχεται τώρα να επικυρωθεί με νέες επιστημονικές έρευνες που πιστοποιούν αυτές τις ιδιότητες.

Περιέχει ένα μείγμα σακχάρων και άλλων θρεπτικών συστατικών. Όσον αφορά τους υδατάνθρακες, το μέλι αποτελείται κυρίως από φρουκτόζη (περίπου 38,5%) και γλυκόζη (περίπου 31%) και περιέχει σε μικρότερα ποσοστά μαλτόζη, σουκρόζη και γαλακτόζη. Η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες είναι μικρή και σε λίπος μηδαμινή.

Επίσης περιέχει:

- Απαραίτητα αμινοξέα, όπως η προλίνη, η φαινυλαλανίνη, τυροσίνη, βαλίνη κλπ.
- Διάφορες αντιοξειδωτικές ουσίες όπως η βιταμίνη C, χρυσίνη, καταλάση κλπ..
- Επίσης σε μικρό ποσοστό περιέχει σίδηρο και φολικό οξύ στοιχεία απαραίτητα για το παιδί.
- Μικρά ποσοστά διάφορων ιχνοστοιχείων και βιταμινών, όπως βιταμίνη C, βιταμίνη B6, ριβοφλαβίνη, παντοθενικό οξύ, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, ψευδάργυρο κλπ.

Όλα τα μέλια δεν είναι ίδια. Το κάθε μέλι διαφέρει όσον αφορά τη σύσταση, τη ποιότητα, τα οργανοληπτικά στοιχεία, ακόμη και η μορφή του μελιού, ανάλογα με το τόπο συγκομιδής από τα φυτά, ακόμη και από χρονιά σε χρονιά, γιατί επηρεάζονται από τις καιρικές συνθήκες και τη χλωρίδα.

Βρέθηκε ότι τα πιο σκουρόχρωμα μέλια έχουν μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών στοιχείων, ενώ τα ανοιχτόχρωμα υπερτερούν σε γεύση και άρωμα.

Βρέθηκε ότι το μέλι:

- Τονώνει τους κουρασμένους οργανισμούς και επισπεύδει την ανάρρωσή τους.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Συντελεί στην καλή υγεία του δέρματος και των ιστών.
- Έχει αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.
- Μας εφοδιάζει με ενέργεια, καθώς αποτελεί πηγή απλών και σύνθετων υδατανθράκων.
- Είναι αντιοξειδωτικό με ευεργετική δράση στον οργανισμό μας. Ορισμένα από τα αντιοξειδωτικά συστατικά του (όπως το καφεϊκό οξύ, το μέθυλ-καφεϊκό οξύ, το φαινυλέθυλ-καφεϊκό οξύ και το φαινυλδιμέθυλ-καφεϊκό οξύ) έχουν σημαντική αντικαρκινική δράση.
- Ήπιο αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό. Η μεγάλη του οσμωτικότητα και οξύτητα θεωρούνται υπεύθυνες για την αντιμικροβιακή του δράση. Οι ισχυροί αντιμικροβιακοί του παράγοντες περιλαμβάνουν τη λυσοζύμη καθώς και τις αντιοξειδωτικές ουσίες των φλαβονοειδών και των φαινολικών οξέων.
- Σε δυσκοιλιότητα το μέλι θεωρείται ένα από τα καλύτερα φυσικά, ελαφρά καθαρικά. Η φρουκτόζη που περιέχει απορροφάται δυσκολότερα και σε συνδυασμό με τη χολίνη διεγείρει τα έντερα και προλαμβάνει τη δυσκοιλιότητα.
- Θεωρείται καταπραυντικό και χαλαρωτικό. Μία κουταλιά μέλι σε χλιαρό γάλα διευκολύνει τον ύπνο.
- Ορεξιογόνο. Τα διάφορα ενζυμα και οι βιταμίνες που περιέχει βελτιώνουν την όρεξη και ενεργοποιούν τις πεπτικές λειτουργίες στον οργανισμό του παιδιού.
- Αντιβηχικό. Παρατηρήθηκε ότι μια μικρή δόση μελιού πριν από τον ύπνο προσέφερε μεγαλύτερη ανακούφιση στα παιδιά από το νυχτερινό βήχα σε σύγκριση με τη δεξτρομεθορφάνη, μια ουσία κατασταλτική του βήχα που περιέχεται σε πολλά αντιβηχικά φαρμακευτικά σκευάσματα.



Όλα αυτά δεν άφησαν αδιάφορες τις φαρμακοβιομηχανίες οι οποίες αξιοποιώντας όλα αυτά τα πλεονεκτήματα και τα διάφορα προϊόντα της κυψέλης, έχουν παρασκευάσει πάρα πολλά φάρμακα τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα ευρέως στην Παιδιατρική.

Ειδικά το χειμώνα με τις συχνές ιώσεις, φάρμακα με βάση το μέλι που θεωρούνται ασφαλή και φιλικά προτιμούνται από τους ιατρούς και τους ασθενείς. Έτσι βλέπουμε καθημερινά μια πληθώρα αντιβιοτικών σιροπιών που έχουν σαν βάση το μέλι να συνταγογραφούνται προς όφελος των ασθενών.

Το μέλι ως είδος τροφής πρέπει να μπει στην καθημερινή διατροφή των παιδιών, αντικαθιστώντας τη βιομηχανική ζάχαρη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται με υπερβολή. Όταν δίδεται σε φυσιολογικές ποσότητες, μπορεί να αποτελέσει βασικό παράγοντα για έναν υγιή τρόπο ζωής στην παιδική ηλικία.

Στα παιδιά 1 μέχρι 3 χρόνων το μέλι δίνεται αραιωμένο σε νερό, τσάι ή στο γάλα σε αναλογία 10% και 20% αντίστοιχα. Είναι βασικό να υπογραμμίσουμε ότι το μέλι που χρησιμοποιείται για θεραπευτικό σκοπό θα πρέπει να είναι φυσικό δηλ. να μην χρησιμοποιείται το μέλι από μέλισσες που έχουν τραφεί με ζάχαρη, να είναι καλά αποθηκευμένο, μακριά από το φως σε χαμηλή θερμοκρασία.

Σε πολύ μικρά παιδιά κάτω του έτους το μέλι έχει απαγορευτεί εξ' αιτίας ενός επικίνδυνου βακτηρίου που ονομάζεται *Clostridium Botulinum* και προκαλεί την νόσο της αλλαντίασης. Η αλλαντίαση είναι πολύ σοβαρή νόσος και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και τον θάνατο ενός βρέφους.