

Čebelji pridelki – bogastvo narave za dobro počutje

Ko se poletje počasi preveša v krajše jesenske in zimske dni, več časa preživimo v zaprtih prostorih, naš imunski sistem pa je pogosto na preizkušnji. Prav zato je pomembno, da v prehrano vključimo živila, ki ga podpirajo in krepijo. Čebelji pridelki so edinstvena naravna in vsestranska živila, bogata z antioksidanti. Antioksidanti so snovi, ki nevtralizirajo proste radikale v našem telesu. Tako ščitijo naše celice pred poškodbami, zavirajo razvoj nekaterih obolenj in pripomorejo k boljšemu delovanju imunskega sistema – kar je še posebej pomembno v hladnejšem delu leta.

Med – tekoče zlato

Med je zagotovo najbolj poznan čebelji pridelek, ki ga najdemo skoraj v vsaki kuhinji. Poleg naravnih sladkorjev vsebuje tudi aminokisline in beljakovine, encime, minerale, vitamine in antioksidante. Svež med ima podobno antioksidativno učinkovitost kot nekatere vrste sadja in zelenjave. Zanimivo je, da se antioksidativna učinkovitost razlikuje glede na vrsto in poreklo medu – temnejši med (npr. gozdni, kostanjev, hojev, ajdov) ima običajno več antioksidantov kot svetlejši (npr. akacijev, lipov, cvetlični).

A med ni edini dragoceni pridelek čebel. Posebno pozornost si zaslužijo tudi cvetni prah, propolis in matični mleček.

Cvetni prah – popolno naravno živilo

Cvetni prah je prava zakladnica hranil. Vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine in minerale - vse, kar naš organizem potrebuje za normalno delovanje.

Fenolne spojine, v največji meri flavonoidi, ki jih vsebuje, lahko delujejo antioksidativno in so specifične za posamezno rastlinsko vrsto. Večletne raziskave cvetnega prahu iz Slovenije so pokazale, da imata cvetni prah kostanja in oljne ogrščice največjo antioksidativno učinkovitost.

Propolis – naravni antibiotik čebel

Propolis je lepljiva, smolnata snov, s katero čebele razkužujejo panj in preprečujejo nastanek bolezni v čebelji družini. Deluje kot naravni antibiotik, saj preprečuje razvoj številnih bakterij, virusov in glivic. Poleg tega deluje tudi protivnetno in močno antioksidativno. Zlasti je bogat z estri in fenolnimi spojinami, ki največ prispevajo k njegovi antioksidativni učinkovitosti. Njegove koristne lastnosti izvirajo predvsem iz estrskih in fenolnih spojin, ki mu dajejo značilno aromo in največ prispevajo k njegovi antioksidativni učinkovitosti.

Matični mleček – kraljevsko hranilo

Matični mleček uvrščamo med funkcionalna živila, saj so rezultati raziskav pokazali, da ima matični mleček številne funkcionalne lastnosti, kot so antibakterijska in antioksidativna aktivnost ter protivnetno delovanje. Antioksidativna učinkovitost matičnega mlečka izvira iz fenolnih spojin in kratkih peptidov, različnih vitaminov in kratkoverižnih hidroksilnih in karboksilnih maščobnih kislin.

Matični mleček je hranilo, s katerim čebele hranijo matico – in ni naključje, da se zato imenuje »kraljevska hrana«. To funkcionalno živilo vsebuje številne bioaktivne snovi, ki delujejo antioksidativno, antibakterijsko in protivnetno. Med njimi so fenolne spojine, vitamini, peptidi in posebne maščobne kisline, ki jih ne najdemo v nobenem drugem naravnem proizvodu.

Narava v podporo našemu telesu

Ob uravnoteženi prehrani, rednem gibanju in dovolj počitka, ne pozabimo tudi na čebelje pridelke. Med, cvetni prah, propolis in matični mleček lahko uživamo samostojno ali jih dodamo drugim jedem in napitkom.

Naj čebelji pridelki postanejo del naše vsakodnevne rutine – v podporo dobremu počutju, močnemu imunskemu sistemu in naravnemu ravnovesju telesa, zlasti na prehodu v zimsko obdobje.

Prisegajmo na živila lokalnega izvora. Zaupajmo slovenskim čebelarjem, ki s svojim znanjem in predanostjo skrbijo, da do nas pridejo visokokakovostni in varni čebelji pridelki.

Za več informacij obiščite spletno stran Čebelarske zveze Slovenije: www.czs.si.



Ponudnike medu visoke kakovosti in drugih čebeljih pridelkov najdete na: <https://www.okusi-med.eu/zemljevid-smgo>.



dr. Urška Ratajc, Svetovalka specialistka za zagotavljanje varne hrane ČZS