30.01.2025r.

MIÓD W DIECIE DZIECKA

Miód pszczeli wytwarzany jest przez pszczoły z nektaru kwiatowego lub spadzi. Pszczoły zbierają go i przekazują pszczołom robotnicom. Wówczas zostaje on wzbogacony cennym enzymem pszczół. Nektar lub spadź przechowywane są w komórkach plastra. Podczas dojrzewania miód zmienia się chemicznie. Następnie jest wydobywany z plastra przez pszczelarza, odwirowany i oczyszczony z zanieczyszczeń. Po odstaniu, rozlewa się go do słoików.

To wielki skrót, bo tak naprawdę produkcja miodu to jak zaczarowana historia, w której bohaterami są genialne pszczoły.

Miody dodajemy do kaszek, owsianki, smarujemy placuszki, pijemy z herbatą, smarujemy nim chleb, zagryzamy smak oleju z czarnuszki 😉 i leczymy się nim…

7 korzyści zdrowotnych z regularnego spożywania miodu przez dzieci

1. Miód na poprawę odporności

Dzięki zawartości substancji bioaktywnych a także działaniu przeciwdrobnoustrojowemu miód jest doskonałym środkiem wspierającym odporność.

2. Działanie przeciwkaszlowe

Obecnie w okresie jesiennym wzrasta liczba chorych z problemami górnych i dolnych dróg oddechowych. Kaszel, zatkany nos są uciążliwe zarówno dla dzieci jak i ich rodziców, w szczególności wieczorami i nocą kiedy kaszel nasila się, utrudniając wypoczynek. Gotowe preparaty przeciwkaszlowe często bywają nieskuteczne, często powodują efekty uboczne.

Miód zaś stanowi alternatywę dla aptecznych syropów. Może przynieść pożądany, udowodniony naukowo skutek bez efektów ubocznych, a w niektórych przypadkach zadziałać skuteczniej niż niektóre leki. Należy jednak pamiętać, by miodu nie podawać dzieciom poniżej pierwszego roku życia z uwagi na możliwe zakażenie Clostridium.

3. Wspomaganie procesów gojenia ran i oparzeń

Dzieci podczas codziennych zabaw i aktywności często doznają drobnych urazów, zadrapań stłuczeń a czasem nawet oparzeń. O właściwościach miodu wspomagających gojenie się ran i oparzeń wiedzieli już Egipcjanie a znane są do dziś.

Jak dowodzi badanie kliniczne przeprowadzone na grupie 26 osób z oparzeniami, miód był najbardziej efektywnym środkiem przyspieszającym gojenie oparzeń, jak i ran pooperacyjnych, które uległy wtórnemu zakażeniu.

Jako ciekawostka można nadmienić, że terapia miodem jest także stosowana w terapii powikłania cukrzycy jakim jest tzw. stopa cukrzycowa. Badacze sądzą, że uzdrowicielska moc miodu zawiązana jest z jego przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym właściwościom a także zdolnościom wspomagającym regenerację uszkodzonych tkanek.

Miód może pomóc także w leczeniu innych chorób skóry, w tym łuszczycy i zmian opryszczkowych zarówno u dorosłych jak i dzieci. Jak wskazują badania, egzotyczny miód manuka jest jednym z bardziej efektywnych w terapii oparzeń.

4. Przeciwutleniacze w profilaktyce chorób

Surowy miód to doskonałe źródło przeciwutleniaczy, porównywalne ilościowo z dostępnymi w warzywach i owocach. Antyoksydanty to związku o działaniu ochronnym dla komórek organizmu przed wolnymi rodnikami.

Kwasy organiczne i związki polifenolowe obecne w miodzie wykazują działanie przeciwwolnorodnikowe, pośrednio przyczyniając się do prewencji chorób przewlekłych w późniejszym życiu. Jak wykazały badania dotyczące miodu gryczanego jego regularne spożywanie podnosi poziom przeciwutleniaczy we krwi.

5 Działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze

Wykazano, że miód ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Naturalnie występujący w miodzie nadtlenek wodoru ma działanie odkażające, pomagające zwalczyć bakterie i grzyby.

6. Wspomaganie układu trawiennego

Miód to także domowy środek zaradczy przy nieżytach żołądka, bólach brzucha i biegunce. Co prawda działania tego nie potwierdzają mocne dowody naukowe, jednak wypicie ciepłej wody z miodem może działać rozkurczowo i łagodząco. Ponadto zawarte w miodzie oligosacharydy mogą wspierać przyjazną mikroflorę przewodu pokarmowego, a tym samym wspierać samopoczucie.

7. Doraźna pomoc przy zaparciach

Miód jest chyba najbardziej znanym, doraźnym remedium przeciw zaparciom. Zgodnie ze sprawdzoną domowa recepturą należy rozpuścić łyżkę miodu w szklance ciepłej wody i dodać sok z cytryny. Napój zadziała najlepiej, gdy podamy je dziecku rano, na czczo.

Jaki miód dla dzieci?

Miód dla dzieci powinien być przede wszystkim naturalny, nieprzetworzony i niepoddany pasteryzacji. Dzięki temu zachowuje swoje właściwości prozdrowotne, w tym swoje naturalne enzymy, przeciwutleniacze i składniki odżywcze. Wysokiej jakości miód nie tylko smakuje wspaniale, ale także przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Najczęściej dzieciom najbardziej smakuje miód akacjowy. Jest jasny, długo pozostaje płynny i ma delikatny, słodki smak. Dzieci często lubią też miód wielokwiatowy (kwiatowy i słodki, łatwo dostępny) i miód rzepakowy (o atrakcyjnej, kremowej konsystencji masła).

Ważne jest jednak, by przestrzegać pewnych zasad, używając miodu.

- **Nie poddawaj miodu wysokiej temperaturze** (wyższej niż 40’C). Wówczas straci wszystkie swoje wartości. Jeśli chcesz użyć go do potrawy na ciepło, np. dodać do kaszki, ostudź ją i dopiero wówczas dodaj.
- **Nie używaj do nabierania miodu tej samej łyżki**, która wcześniej była oblizywana. W kontakcie ze śliną produkty spożywcze psują się.
- **Przechowuj miód w ciemnym miejscu**.
- **Nie przechowuj miodu w metalowym pojemniku**. Miód może przejść metalicznym smakiem. Najlepiej używaj do tego pojemnika (słoika), w którym go kupiłaś.
- **Unikaj wysokich temperatur i nasłonecznionych miejsc** podczas przechowywania miodu (blisko kuchenki, kaloryfera, okno). Lodówka jest dobrym miejscem na przechowywanie miodu, ale może to być też zacieniona szafka.

- **Dbaj o to, by do miodu nie dostała się ani kropelka wody**. To może doprowadzić do procesu fermentacji.

Wyszukała i opracowała
mgr Justyna Tomczak
(w oparciu o materiały online:
https://dietetycy.org.pl/7-powodow-dla-ktorych-miod-jest-wazny-w-diecie-dzieci/
https://sklep.miod.com.pl/blogs/blog-o-miodzie/miod-dla-dzieci
https://alaantkoweblw.pl/blog/miod-w-diecie-dziecka/)