

TUDNIVALÓK A KÜLÖNBÖZŐ MÉZFAJTÁKRÓL

A méz egyre nagyobb szerepet kap az egészséges táplálkozásban. Jelentőségét minden korban elismerték, az őskortól napjainkig. Nem csak élelmiszerként, hanem gyógyszerként, különböző krémek összetevőjeként hasznosították és több kultúra vallási szertartásaiban is megjelent a „folyékony arany”.

A MÉZ MEGHATÁROZÁSA

A méz* „az *Apis mellifera* méhek által a növényi nektárból vagy élő növényi részek nedvéből, illetve növényi nedveket szívó rovarok által az élő növényi részek kiválasztott anyagából gyűjtött természetes édes anyag, amelyet a méhek begyűjtenek, saját anyagaik hozzáadásával átalakítanak, raktároznak, dehidrálnak, és lépekben érlelnek”.

Ha a méh csak egyféle virágból gyűjti a nektárt, akkor nagy eséllyel kapunk „fajtamézet”. Ez olyan helyeken jellemző, ahol nagy kiterjedésben azonos fajok virágzanak. A legtöbb esetben azonban a különféle virágokból származó mézek keverednek, ilyenkor vegyes virágmézről beszélünk. Ha a méz legnagyobb részt mézharmatból készül, akkor mézharmat- vagy erdei mézet kapunk. (A mézharmat a nektárhoz hasonlóan nagy szénhidráttartalmú vizes oldat, amit elsősorban levéltetvek, levélbolhák és kabócák termelnek és ürítenek a levelek felületére.)

A MÉZ ÖSSZETEVŐI

A méz természetes eredetű élelmiszer, amelynek nagy előnye, hogy mézen kívül semmilyen más összetevő (például kristálycukor) nem adható hozzá. A méz két legfőbb cukorösszetevője a fruktóz (gyümölcscukor) és a glükóz (szőlőcukor), ezek mennyisége mézfajtánként eltérő. Ezeken kívül található még benne szacharóz, maltóz, keményítő és dextrin. A mézben lévő cukrok mennyisége alapján a méz egy túltelített cukoroldatnak is tekinthető, ami idővel kikristályosodik. Ezt nevezzük hétköznapi néven a méz ikrásodásának, ami egy természetes fizikai folyamat. A kristályosodott mézet meleg vízfürdőbe állítva, visszanyerhető a folyékony állag.

A szénhidrátok mellett a mézben jelentős mennyiségben van jelen a víz. A fehérjetartalma átlagosan 0,5-1,5% között mozog, főként enzimek és szabad aminosavak formájában.

A méz ásványianyag- és vitamintartalmát alapvetően a botanikai és földrajzi eredet határozza meg.

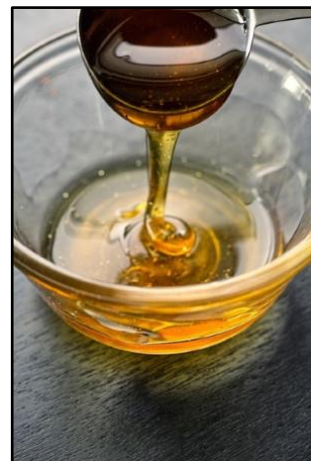
Vitaminok			Ásványi anyagok		
A-vitamin	0 mg	–	Kalcium (Ca)	5 mg	0,63%
C-vitamin	2,6 mg	4,30%	Klór (Cl)	18 mg	–
D-vitamin	0 mg	–	Kálium (K)	46 mg	–
E-vitamin	0 mg	–	Magnézium (Mg)	6 mg	2,00%
K-vitamin	0 mg	–	Nátrium (Na)	7 mg	–
B1-vitamin	0 mg	–	Foszfor (P)	18 mg	2,30%
B2-vitamin	0,1 mg	6,30%	Kén (S)	1 mg	–
B6-vitamin	0,2 mg	10,00%	Réz (Cu)	95 µg	–
B12-vitamin	0 mg	–	Vas (Fe)	1209 µg	8,60%
Biotin	0 mg	–	Fluor (F)	40 µg	–
Folsav	0 mg	–	Mangán (Mn)	27 µg	–
Niacin	0,1 mg	0,55%	Jód (I)	0 µg	–
Pantoténsav	0,1 mg	1,70%	Cink (Zn)	361 µg	2,40%

A méz jellegzetes sárgás-barnás színe a benne található antioxidáns hatású flavonoidoknak köszönhető. A méz színe és antioxidáns hatása között összefüggés figyelhető meg, miszerint minél sötétebb a színe, annál erősebb az antioxidáns hatása.

* A Magyar Élelmiszerkönyv meghatározása szerint

A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ LEGGYAKORIBB MÉZEK

- Akácmez: világos színű, jellemzően akácvirág illatú, magas gyümölcscukor-tartalma miatt lassabban kristályosodik. Italok és sütemények nagyszerű ízesítője lehet.
- Hársmez: barnás árnyalatú, jellegzetes illatú, nehezebben kristályosodik. Sütéshez- főzéshez nem ajánlott kesernyős íze miatt, ami hő hatására tovább erősödik.
- Napraforgómez: színe aranyásárga, aromás ízű, kissé kesernyős-savanykás. Sütemények ízesítésére kiváló.
- Repceméz: sárga színű, gyorsan kristályosodik, ekkor színe fehérré változik. Kevésbé savas.
- Selyemfűmez: édeskesen fűszeres illatú, aromás ízű, kb. két év után kezd kristályosodni. A jellegzetes íze miatt, akár önmagában is fogyasztható, desszertként. Gyümölcsök mellé is adható, de nyers gyümölcsből vagy zöldségből készült saláták, húspác összetevője, ízesítője is lehet, illetve házi készítésű müzli is édesíthető vele.
- Vegyes virágméz: színe a világostól a sötétig változhat, gyorsan kristályosodik.



A MÉZ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI

- A méz szénhidrátjai közül a glükóz és a szacharóz gyorsan hasznosuló energiaforrást jelentenek, míg a fruktóz lassabban szívódik fel. Glikémiás indexe közepes (átlagosan 55 ± 5), energiatartalma ~ 300 kcal/100 g. Cukorbetegek részére csak mértékletes mennyiségben építhető be az étrendbe.
- Jó alternatíva lehet fizikai aktivitás során az elvesztett energia és ásványi anyagok pótlására.
- Nagy energiatartalma révén rendszeres és nagy mennyiségű fogyasztása esetén hozzájárulhat a túlsúly, és az elhízás kialakulásához, ezért fogyasztása esetén a túlzások kerülendők.
- A méz savas jellege, hidrogén-peroxid-tartalma révén antibakteriális hatású. (Érdekességként említhető az új-zélandi manuka méz antibakteriális hatása, ami akkor érvényesül, ha nem forró italba, ételbe tesszük.) Ennek magyarázata, hogy a mézben található antibakteriális hatású összetevők híg, normál hőmérsékletű mézben a legaktívabbak, viszont hő hatására aktivitásuk csökken, illetve a méz illatanyagai és aromája is sérülnek. Aktívan kutatott terület a méz hatása a baktériumok - mint Salmonella, Shigella, E. coli - által okozott emésztőrendszeri betegségekre.
- A méz helyileg alkalmazva hatásos lehet visszatérő, Herpes simplex vírus által okozott herpesz kezelésében.
- Antioxidáns hatása nem csak az egészség fenntartásában érvényesül, hanem a gyümölcsök enzimikus barnulását is segít megelőzni. Ezért a felvágott gyümölcsöket - például alma-, banán-, körteszeleteket - mézbe is mártathatjuk vagy meglocsolhatjuk vele (jó tudni, hogy a citromlének ugyanilyen hatása van).
- A mézben található oligoszacharidok prebiotikus hatásúak, azaz segítik a jótékony (probiotikus) bélbaktériumok, így a bifidobaktériumok, laktobacillusok szaporodását.
- A méz segíti a sebgyógyulást. Stimulálja az új erek képződését, valamint új sejtek képződését is, így például a seb befedését szolgáló hámsejteket.
- [...]