

Med i drugi pčelinji proizvodi

Docent dr Jelena Trifković

Svaka fizička aktivnost, uključujući i sportsku aktivnost, zahteva energiju neophodnu za kontrakciju mišića. Energija potrebna za vršenje rada unosi se u organizam putem hrane. Osnovne energetske hranljive materije su šećeri i masti, dok belančevine predstavljaju gradivne materije, koje organizam prerađuje i deponuje u tkivima. Bez adekvatnih količina energije mišićna kontrakcija, a samim tim i ljudski pokret bio bi nemoguć. Nedostatak energije za dugotrajnu fizičku aktivnost može biti nadoknađen konzumiranjem meda i drugih pčelinjih proizvoda, propolisa, matičnog mleča, polena. Preko 80% meda čine ugljeni hidrati koji daju veliku energetska vrednost ovom prirodnom proizvodu, dok preko 300 drugih, za organizam lako resorbirajućih materija, kao što su minerali, vitamini, esencijalne amino kiseline, biljni antibiotici, feromoni, polifenoli, i dr. daju veliku nutritivnu vrednost. Matična mleč među pčelinjim proizvodima predstavlja "kraljevski gel". Kao najsnažniji prirodni biostimulator, bioregenerator, imunomodulator i antioksidans, savršeno čuva zdravlje i ubrzava proces izlečenja. Propolis zbog širokog spektra biološkog dejstva predstavlja najdragoceniji pčelinji proizvod koji se smatra antibiotikom ovog veka i lekom budućnosti. Med i drugi pčelinji proizvodi predstavljaju najjeftinije zdravlje koje može da se kupi.