

## ADOÇANTE DIETÉTICO MEL

### Autor(res)

Gloria Maria Guizellini  
Clayton Martins Toni  
Livya Da Silva Rodrigues  
Bianca Ferreira Dos Santos  
Rayane Lima Ferreira  
Célia Helena Evangelista De Resende  
Rosimeire Da Silva

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

O mel é uma substância viscosa, aromática e açucarada obtida a partir do néctar das flores e/ou nectários extraflorais secretado por insetos sugadores de seiva, que as abelhas melíficas produzem. Segundo o Ministério da Agricultura “Entende-se por mel, o produto alimentício produzido pelas abelhas melíferas, a partir do néctar das flores que as abelhas recolhem, transformam, combinam com substâncias específicas próprias, armazenam e deixam madurar nos favos da colmeia.”

Benefícios: “O mel é uma rica fonte de antioxidantes que possuem diversos efeitos preventivos contra diversas doenças como câncer, doenças cardiovasculares, distúrbios inflamatórios, degeneração neurológica e envelhecimento.” (majtan Et al., 2021)

Ajuda no alívio da tosse. Esses benefícios geralmente são atribuídos principalmente aos compostos fenólicos presentes na composição do Mel.

Riscos: Por possuir alto teor de açúcar pode trazer preocupação para indivíduos com diabetes e que precisam monitorar os seus níveis de glicose, pois pode levar a picos nos níveis de glicose no sangue.

O mel é uma fonte concentrada de carboidratos, Pessoas que fazem contagem de carboidratos também devem ficar atentos a isso.

