ADOÇANTE DIETÉTICO MEL

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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 melificas 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.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO