



La miel

La miel es la sustancia que las abejas extraen del néctar de las flores y que depositan en las celdas de los panales como alimento para sus crías.

Está compuesta de un 20% de agua y un 80% de hidratos de carbono procedentes de sus azúcares: fructosa, glucosa, sacarosa... y también contiene potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre. Su consumo nos aporta las vitaminas A, C, D, E, K y las del grupo B.

Entre sus principales propiedades, la miel nos ayuda a suavizar las afecciones o dolencias de garganta, faringitis y otras irritaciones, así como a descongestionar los pulmones y, al estar compuesta mayoritariamente por azúcares, nos da un aporte calórico extra en nuestra alimentación.

La miel es también muy rica en enzimas (diastasa, amilasa, invertasa, catalasa...) y en ácidos orgánicos (málico, vínico, cítrico, láctico, oxálico, fosfórico, acético y fórmico, el cual le confiere sus propiedades antisépticas).<<



En el mercado podemos encontrar diversas variedades de mieles, desde la elaborada a partir de la flor de azahar, de tomillo, de romero, de eucalipto, de flores...

Su color puede variar de más claro a un castaño oscuro, lo que significa que, cuanto más clara sea, más vitamina A contendrá, mientras que si es más oscura, su contenido en vitaminas B y C y en minerales será mayor.

Propiedades:

- Está compuesta de un 20% aproximado de agua.
- 80% de hidratos de carbono procedentes de sus azúcares: 38% de fructosa, 32% de glucosa, 5% de sacarosa, 7% de maltosa y el resto de isomaltosa, erlosa, rafinosa y otros.
- Sales minerales: potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre.
- Vitaminas: A, C, D, E, K, y el grupo B.
- Muy rica en Enzimas: diastasa, amilasa, invertasa, catalasa, peroxidasa y lipasa.
- Ácidos orgánicos: málico, vínico, cítrico, láctico, oxálico, fosfórico, acético y fórmico.

Con la colaboración de