

# Miód rzepakowy - skład, właściwości i zastosowanie

Polska to jeden z krajów przodujących w pozyskiwaniu miodu. W 2006 roku na jedną polską pszczelą rodzinę przypadało aż 20 kg miodu. Grzechem byłoby przejść wobec tego faktu obojętnie i nie wykorzystać cennych właściwości jakie produkt ten niesie ze sobą.

## Miód rzepakowy

**Miód rzepakowy pozyskiwany jest z nektaru i pyłku kwitnącego rzepaku.** W związku z tym sezon miodobrania przypada na przełom kwietnia i maja. Jest to jedna z najtańszych odmian miodu, co wcale nie świadczy o jego złej jakości. W formie płynnej charakteryzuje się barwą słomkową, po krystalizacji natomiast przyjmuje kolor biały. Krystalizacja następuje stosunkowo szybko, nie stanowi to jednak wady produktu. Skryształizowany miód zachowuje swoje cenne właściwości.

## Miód rzepakowy - skład

Wszelkiego rodzaju miody są wysoce cenione ze względu na swój skład i dobroczynne właściwości prozdrowotne. Zawartość związków mineralnych zależy przede wszystkim od surowca, z którego miód powstaje tj. decyduje o tym skład nektaru. Ponadto miody zawierają garbniki, witaminy, olejki eteryczne.

Miód rzepakowy nie jest szczególnie bogaty w związki mineralne w porównaniu z miodami spadziowymi, jednak są one dobrze przyswajalne. **Możemy znaleźć w nim na przykład magnez, bor, żelazo, potas.** Podobnie jak w przypadku innych odmian miodu podstawowym składnikiem są węglowodany. Miód rzepakowy charakteryzuje wysoki stosunek glukozy do fruktozy i to właśnie jest przyczyną jego szybkiej krystalizacji.

## Właściwości i zastosowanie miodu rzepakowego

Ze względu na swój skład miód może wspomagać leczenie i zapobiegać niektórym schorzeniom. Sam w sobie nie leczy, w związku z czym nie powinniśmy traktować go jako lekarstwa, jednak bez wątplenia zasługuje na to, aby docenić jego właściwości. Przede wszystkim wysoka zawartość glukozy sprawia, że miód rzepakowy idealnie nadaje się jako źródło dobrze przyswajalnej energii dla osób obciążonych wysokim wysiłkiem, zarówno psychicznym, jak i fizycznym, a także dla rekonwalescentów. Bardzo dobrze sprawdza się w chorobach wątroby – glukoza i fruktoza wchłaniają się szybko, a powstający z przemian glukozy kwas glukuronowy wspomaga procesy detoksykacji organizmu odciążając tym samym wątrobę. Niektóre rodzaje miodu wykazują właściwości antybakteryjne, jednak nie dostrzeżono takiego działania w przypadku miodu rzepakowego. Jak każdy miód, także miód rzepakowy można wykorzystać we wspomaganiu powrotu do zdrowia chorych po zawale serca. **Miód, prawdopodobnie ze względu na zawartość acetylocholin, powoduje poszerzenie naczyń wieńcowych oraz zapobiega nadciśnieniu.** W prewencji chorób układu krążenia staje się istotnym elementem, ponieważ może wykazywać działanie obniżające stężenie we krwi frakcji LDL cholesterolu. Ostrożnie spożywać miód powinny jednak osoby chore na cukrzycę – charakteryzuje się wysokim indeksem

glikemicznym, jego spożycie w dużej ilości zwiększy glikemię ponad górne wartości normy.

Miód to doskonały produkt odbudowujący nasze rezerwy energetyczne. Warto sięgać po niego nie tylko w okresie wzmożonego wysiłku, ale także na co dzień. Doceńmy miód rzepakowy i nie zrażajmy się jego nieapetycznym białym kolorem. Stanowić będzie on świetne uzupełnienie codziennej diety.

[Kup miód rzepakowy z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

Maria Madejczyk, Danuta Baralkiewicz; Characterization of Polish rape and honeydew honey according to their mineral contents using ICP-MS and F-AAS/AES; Analytica Chimica Acta; Volume 617, Issues 1-2, 9 June 2008, Pages 11-17

Bogdan Kędziela i in., Aktywność antybiotyczna krajowych miódów odmianowych; Postępy Fitoterapii 2/2014

Katarzyna Basista; Właściwości biologiczne i prozdrowotne miodu oraz jego zastosowanie jako zdrowa żywność; GF marzec 2013

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/miod-rzepakowy-sklad-wlasciwosci-i-zastosowanie>

