

CUKR NEBO MED?

EPRIN spol. s r.o.





Toto téma je často diskutované i mezi samotnými včelaři. Zvláště v poslední době se objevují názory o významu zimování včelstev na medu a nikoli na cukru. Absence látek obsažených v medu totiž vede ke snížení imunity včel, což může být jedna z příčin jejich současných úhynů. Proto se doporučuje ponechat včelám alespoň část jejich přirozené potravy.

Za zamyšlení stojí i skutečnost, že po tisíce let svého vývoje měl člověk k dispozici komplex látek obsažených v medu, na jejichž přijímání byl jeho organismus přizpůsoben. Teprve s rozvojem cukrovarnictví v 19. století převládli mezi sladidly řepný cukr, což mělo za následek náhlé zvýšení výskytu vážných onemocnění, jako je cukrovka a obezita. Proto se už v polovině 20. století začaly hledat možnosti využívání alternativních sladidel.





Cukr	Med
Převažuje v něm pouze jedna látka.	Obsahuje stovky různých látek.
Původ z jedné rostliny (cukrová řepa, nebo cukrová třtina).	Původ z mnoha rostlin
Disacharid sacharózu ($C_{12}H_{22}O_{11}$) musí tělo nejdříve štěpit na monosacharidy fruktózu a glukózu za pomoci enzymů.	Monosacharidy fruktóza ($C_6H_{12}O_6$) a glukóza ($C_6H_{12}O_6$) se vstřebávají přímo do krve bez předchozího štěpení – menší zátěž organismu a rychlejší dodání energie
Při štěpení sacharózy se spotřebovává vitamin B, vápníku (Ca) a hořčíku (Mg), které musí organismus opět doplnit.	Nemusí být v těle štěpen a navíc dodává tělu minerály, vitamíny a celou řadu dalších látek.
Může být příčinou vážných onemocnění.	Posiluje imunitu.
Vyrábí se průmyslově složitou technologií s vysokými vstupy energií a za použití chemických látek.	Minimální nároky na zpracování a bez chemických přísad.
Jeho výroba není spojena s dalším užitkem pro společnost.	Prvořadý význam chovu včel spočívá v opylovací činnosti, nikoli v produkci medu. (viz Význam včely)

Český med



Musí splňovat přísná kritéria:

- Obsah vody v medu nesmí být více než 18%
- Obsah hydroxymethylfurfuralu nesmí být více jak 20 mg/kg
- Obsah sacharidů nesmí být více jak 5%
- Med musí pocházet z České republiky a nesmí mít příměsi cizího medu



Bio med

Někdy se také setkáváme s pojmem bio med. Tento pojem je trochu zcestný, protože pravý med nesmí být nikterak upravený ani ošetřovaný. Takže každý med, který není falšovaný je bio.



Kvalitní med je stále čirý a tekutý – mýtus

Je pravda, že většina spotřebitelů medu v ČR preferuje tekutý med, ale například v severských zemích je naopak neprodejný. Přírozenou vlastností každého medu je jeho krystalizace, někdy též chybně nazývaná cukernatění. Doba, za kterou med zkrystalizuje, se liší především dle druhu medu, například medovicové medy zkrystalizují později.

Krystalizace medu je známka kvality – pravda

Pokud nám med zkrystalizuje, je to známka toho, že v něm probíhá přirozený proces a nebylo s ním nešetrně manipulováno, případně nebyly přidány žádné další příměsi. Za jak dlouho začne med zkrystalizovat, záleží na vzájemném poměru obsažených cukrů glukózy a fruktózy.

Tmavý med je kvalitnější – mýtus

Barva medu nemá žádný vliv na jeho kvalitu. Rozdíl v barevnosti medů je dán zdrojem snůšky a tím, zda se jedná o med květový, nebo medovicový, který je zpravidla tmavší. Obecně se barevné spektrum medů pohybuje od téměř vodově průhledné (akát) přes krvavě rudou (vřes) až po velmi tmavě hnědou (medovice).

Zdroj: [Pexels / Unsplash](#), podle licence: [Public Domain CC0](#)

Med se nemůže zkazit – polopravda

Med sám o sobě, pokud je správně vyzrálý a skladovaný, má neomezenou trvanlivost. Je to způsobeno díky vysokému obsahu cukru, nízkému podílu vody a také jeho antibakteriálními účinky. Jestliže je tedy med skladován v teplotě do 25 °C, v temnu nebo mimo přímé sluneční světlo a je uchováván ve vhodném, uzavíratelném obalu, opravdu se nemůže zkazit. V případě, že se do medu dostane vlhkost, může med začít kvasit. Je také náchylný na pohlcování okolních pachů.

Med se teplem ničí – polopravda

Pokud je med vystaven dlouhodobému zahřívání při vysokých teplotách, opravdu se snižuje jeho kvalita. Přichází totiž o své výživově hodnotné látky, zejména enzymy. Oproti tomu pokud med dáme například do horkého čaje nebo ho použijeme při vaření či pečení, jeho kvalita zůstane srovnatelná. Jak tedy „rozpustit“ zkrystalizovaný med? Ideální způsob je rozehrát med ve vodní lázni, jejíž teplota se pohybuje mezi 40–50 °C. V žádném případě se nedoporučuje med rozehrávat v mikrovlnné troubě.

Pastový med není med – mýtus

Pastový nebo také nazývaný pastovaný či krémový med se od běžného medu liší pouze svou konzistencí, nikoli složením. Vzniká pomalým mícháním po několik minut, po dobu tří až pěti dnů, jakousi řízenou krystalizací, kdy se vznikající krystaly mícháním rozmělní na menší. Během procesu se do medu nic nepřidává ani není tepelně upravován nebo šlehán. Díky své konzistenci, podobné například arašídovému máslu, se dobře roztírá na pečivo a nestéká.

Med je zdravější než cukr – pravda

Poctivý med obsahuje krom cukrů také enzymy, vitamíny a minerály, navíc je díky obsahu jednoduchých cukrů snadno stravitelný. Med se používá zejména při nachlazení, ale pomáhá také ke správnému trávení a díky obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí buněk. Alternativní medicína využívá med na hojení ran a popálenin.

Po medu se nekazí zuby – mýtus

Všechny cukry, tedy i glukóza a fruktóza, které jsou obsaženy v medu, slouží jako živná půda pro ústní bakterie, a to i přesto, že med vyniká svými antibakteriálními účinky. Žádné laboratorní testy dosud neprokázaly, že by vliv medu na vznik zubního kazu byl menší než u ostatních sladkých potravin.

Zdroj: VCELSTVA.CZU.CZ



