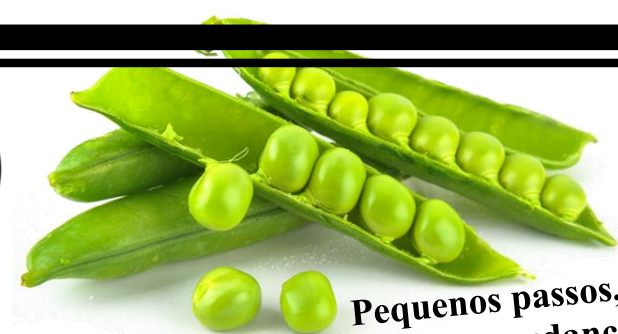


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 115 / 20 a 26 de maio 2019

MEL...

O mel é um alimento geralmente encontrado em estado líquido viscoso e açucarado, que é produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido de flores e processado pelas enzimas desses insetos, sendo armazenado em favos das suas colmeias.

PROPRIEDADES...

As propriedades sensoriais, físicas e químicas de um mel variam em função do tipo de espécie floral que fornece o néctar, contribuindo também para a sua qualidade as condições ambientais e sazonais.

COMPOSIÇÃO...

O mel é uma mistura complexa constituída principalmente por açúcares simples como a frutose e a glucose e água e um conjunto de outras substâncias que se encontram em menor proporção, como alguns minerais e vitaminas.

MEL VS AÇÚCAR...

O elevado teor de frutose diferencia o mel do açúcar, bem como um menor índice glicémico e, consequentemente, subidas menos acentuadas dos níveis de glicemia e insulina. O mel possui, também, propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias.

AS CARACTERÍSTICAS DO MEL

