

Miele e zucchero a confronto

Modulo adesione campagna "Ape in pericolo estinzione"



Miele e zucchero a confronto

Sino a due o trecento anni fa lo zucchero non entrava nella dieta di tutti i giorni. Solo ai tempi di Napoleone si svilupparono gli zuccherifici in Europa e allora lo zucchero divenne alimento di tutti i giorni.

Il consumo del miele si perde, invece, nella notte dei tempi e nonostante le sue preziose qualità non riesce ad imporsi



Miele? Grazie sì. Potrebbe essere lo slogan di un consumatore attento alla qualità dei cibi e alla salute. Eppure, ormai, lo zucchero lo ha quasi soppiantato nell'alimentazione e nell'industria dolciaria, nonostante un etto sviluppi 400 calorie contro le 300 del miele. Un bell'inizio non c'è che dire.

Le cifre parlano chiaro: nei supermercati vengono commercializzate ogni anno circa milioni di tonnellate di zucchero

bianco, contro le 600 migliaia di miele. Raffinato e ipercalorico, il saccarosio è quindi il dolcificante più utilizzato.

Ma si tratta di un prodotto amico o nemico della salute? Su questa tematica è in corso una furiosa querelle che vede, equamente divisi, sostenitori e detrattori. I primi ne parlano come di un nutriente indispensabile al funzionamento di muscoli e cervello, i secondi lo mettono invece in relazione a carie, malattie coronariche, cancro, squilibri alimentari e calcolosi biliare. Al di là delle polemiche la composizione dello zucchero ci presenta un prodotto composto al 98 - 99,5 per cento di saccarosio e totalmente privo di componenti nutrizionali.

Un altro punto a sfavore lo ha segnalato lo scienziato inglese John Yudkin che gli rimprovera di sottrarre calcio, zinco e vitamine del gruppo B all'organismo.

E non è tutto. Il ciclo produttivo della barbabietola da zucchero richiede un elevato dispendio energetico, non solo sotto forma di energia consumata ma anche di notevoli squilibri ambientali provocati da un sistema agricolo basato sulla monocoltura e sull'impiego di fertilizzanti e pesticidi. All'opposto il miele ha un costo ambientale prossimo allo zero e la sua produzione sfrutta solo risorse rinnovabili. Il miele, quello italiano e della propria zona, è a Km 0.

Allora, perché non soddisfare il nostro bisogno di dolcezza con il prezioso alimento? Non semplice dolcificante ma cibo-medicamento di incredibile versatilità. Contiene infatti, oltre al 77 per cento di glucidi semplici, proteine, acidi organici, sostanze aromatiche, sali minerali, oligoelementi, enzimi, vitamine (complesso B, vitamina C, ecc), antibiotici e altri componenti i cui effetti non sono ancora stati accertati.

La presenza di enzimi agisce favorevolmente sui processi digestivi; le vitamine del gruppo B intervengono nel ricambio organico; vitamina C, PP, acido pantotenico e flavonoidi svolgono un'azione positiva sulla dentizione e la resistenza capillare, potenziando

ABBONAMENTI

Abbonamento (11 numeri).....	€ 28,00
Abbonamento (22 numeri).....	€ 50,00
Arretrati	€ 5,00
Italia, una copia.....	€ 3,50

- I versamenti possono essere effettuati sul c/c postale n. 48336069 intestato a Melitense S.r.l. - Roma IBAN IT77 X076 0103 2000 0004 8336 069
- oppure sul c/c bancario n. 20169187 intestato a Melitense S.r.l. - Roma UNICREDIT BANCA IBAN IT 70 E 02008 03329 000020169187 in tal caso, effettuando un "versamento indiretto", l'operazione sarà GRATUITA

Europa/Bacino Mediterraneo	€ 50,00
Africa, Asia, Americhe	
ordinario	€ 55,00
prioritario	€ 75,00
Oceania	
ordinario	€ 58,00
prioritario	€ 80,00
Backnumbers.....	€ 7,00

- Payments on account no. 20169187 UNICREDIT BANCA IBAN IT 70 E 02008 03329 000020169187 Melitense S.r.l. - Rome, ITALY. Net of any commission bank charges CHEQUES ARE NOT ACCEPTED

Numero Verde 800.910470
 abbonamenti@apitalia.net
 arretrati@apitalia.net

continua

