

## Tudi čebelji pridelki so pomemben vir antioksidantov

Antioksidanti pomagajo zavirati razvoj nekaterih obolenj, zmanjšujejo tveganje za razvoj rakavih obolenj, ateroskleroze, bolezni srca in ožilja, raznih vnetij in artritisa. Izboljšajo delovanje imunskega sistema in preventivno delujejo pred procesi staranja. Redno uživanje rastlinskih antioksidantov zmanjšuje možnost za oksidativne poškodbe celic in s tem za nastanek nekaterih bolezni. Čebelji pridelki so pomemben vir antioksidantov.

### Zakaj so pomembni antioksidanti v čebeljih pridelkih?

**Cvetni prah** vsebuje fenolne spojine, v največji meri flavonoide, ki lahko delujejo kot antioksidanti in so specifični za posamezno rastlinsko vrsto. Študije o antioksidativni učinkovitosti cvetnega prahu kažejo na visoko sposobnost »lovljenja« prostih radikalov. Pomembno je, da uživamo lokalno pridelan in čimbolj svež cvetni prah, saj sušenje in dolgotrajno skladiščenje vplivata na zmanjšanje njegove antioksidativne učinkovitosti. Cvetni prah je primerno dopolnilo vsakdanji prehrani, zaradi nizke energijske vrednosti pa ga lahko uživajo tudi sladkorni bolniki. Uživamo ga lahko samostojno ali v kombinaciji z ostalimi živil.

**Propolis** vsebuje veliko flavonoidov, ki prispevajo največ k njegovi antioksidativni učinkovitosti. Vsebnost flavonoidov v propolisu je odvisna od rastlinja, kjer so čebele nabrale smole in od časovnega obdobja nabiranja. Propolis se uporablja v zrnih ali v prahu in kot sestavina v številnih izdelkih. Najbolj poznan je propolis v alkoholni ali vodni raztopini. Kot sestavino pa ga dodajajo bombonom, različnim kremam, šamponom, zobnim kremam, ... Uporablja se tudi v kombinaciji z ostalimi čebeljimi pridelki. Z njim si pomagamo pri odpravljanju raznih tegob. Uporablja se tudi pri pridelovanju hrane za uničevanje rastlinskih zajedavcev.

V vsakdanji prehrani lahko **med**, kot naravno živilo služi kot dodaten vir antioksidantov, čeprav ne more nadomestiti sadja in zelenjave, ki jih zaužijemo znatno več. Zaradi bogate hranilne sestave je dobro nadomestilo za sladkor. Svež med ima podobno antioksidativno učinkovitost kot nekatero sadje in zelenjava. Vsebnost teh sestavin variira glede na botanično in geografsko poreklo medu. Od slovenskih medov imajo najvišjo antioksidativno učinkovitost hojevi medovi, sledijo smrekovi, gozdni, kostanjevi, cvetlični, lipovi in nazadnje akacijevi.

### Kupujmo kakovosten med!

Pri nakupu medu bodimo pozorni na poreklo in dodatne označbe kakovosti kot sta zaščitena geografska označba, zaščitena označba porekla, ekološka pridelava, ki predstavljajo dodatno jamstvo, da se kakovost in način pridelave takšnega medu redno spremlja!

### Kaj pridobimo z nakupom medu višje kakovosti?

- kontrolirano kakovost,
- znano poreklo,

-zagotovljeno sledljivost.

**Prepoznamo ga po evropskih zaščitnih oznakah na nalepki ali prelepki izdelka!**

Tudi **matični mleček** vsebuje antioksidante. Matični mleček uživamo dnevno v dveh obrokih, zjutraj in zvečer pred jedjo. Za odrasle je dnevna količina 250–300 mg. Naravni matični mleček vstavimo pod jezik, dražeje in tablete pa lahko pogoltnemo. Uživamo ga 1–2 meseca. Uživanje lahko večkrat ponovimo.

**V prihajajočih zimskih dneh naj bodo tudi čebelji pridelki nepogrešljiva živila na vaši jedilni mizi. Po njih povprašajte pri slovenskih čebelarjih!**

**Izkoristimo prednost bogatega znanja slovenskih čebelarjev in čebelje pridelke kupujemo direktno pri lokalnih čebelarjih!**

*»S čebeljimi pridelki do večje odpornosti in boljšega imunskega sistema«*

Obiščite spletno stran Čebelarske zveze Slovenije: [www.czs.si](http://www.czs.si), [www.okusi-med.si](http://www.okusi-med.si)

Ponudnike slovenskih čebeljih pridelkov najdete: <http://www.slovenskimed.si/Si/>