

Miód akacjowy



jest jednym z nielicznych rodzajów miodu, który posiada bardzo jasną barwę. Najczęściej określa się ją jako jasnośłomkową.

Pozyskiwany jest w okresie kwitnienia robinii akacjowej.

Stanowi cenne źródło korzystnych dla ludzkiego organizmu substancji. Miód ten odznacza się zawartością szybko przyswajalnych węglowodanów, dzięki czemu może być **pomocny w stanach wyczerpania oraz przewlekłego zmęczenia**.

Zawiera wiele witamin z grupy B oraz składniki odżywcze (potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, mangan i inne), Wzmacniają one nasz układ odpornościowy. W jego skład wchodzi też niewielkie ilości kwasu foliowego, pantotenowego i biotyny.

Największą grupę związków w miodzie stanowią jednak węglowodany: glukoza i fruktoza. Występują w nim kwasy organiczne, takie jak glukonowy, jabłkowy i cytrynowy, które mają największy wpływ na smak miodu akacjowego. O jego aromacie decydują również olejki eteryczne pochodzące z nektaru. Łącznie substancji aromatycznych jest ponad 50, wśród których wyodrębniono aldehydy, estry i związki polifenolowe.

Znajdziemy w nim także barwniki, na przykład karotenoidy, od których uzależniona jest barwa miodu. Zawartość związków azotowych jest niewielka, a istotną rolę biologiczną spełniają w nim enzymy (białka). Ważną substancją, która występuje w tym miodzie jest nadtlenek wodoru, ponieważ **wykazuje on właściwości antyseptyczne** (niszczące drobnoustroje).

W miodzie akacjowym stwierdzono obecność substancji o charakterze hormonalnym, a także acetylocholiny, która **zbawiennie wpływa na serce i układ krwionośny**. Co ciekawe, dojrzały miód akacjowy charakteryzuje się **wyższą zawartością sacharozy niż inne miody** nektarowe (7-10%). Posiada jednak niską ilość związków mineralnych, co sprawia, że jego właściwości

antybiotyczne są również niewielkie. Miód akacjowy, podobnie jak kwiaty akacji zawiera flawonoidy.

Uważany za jeden z najjaśniejszych rodzajów miodu, miód akacjowy, w postaci płynnej jest niemal bezbarwny lub o jasnoślimkowym kolorze. Ma postać gęstego syropu, a **jego smak jest niezwykle łagodny**. Miód akacjowy należy do miodów bardzo słodkich i chętnie konsumowanych przez dzieci. Jego zapach jest intensywny, ale przyjemny. Można w nim wyczuć aromat kwiatów akacji. **Krystalizacja** tego miodu, ze względu na dużą zawartość fruktozy, **przebiega bardzo wolno**. Bywa, że nawet po roku od daty rozlewu, miód może być nadal w postaci półpłynnej. Po procesie krystalizacji miód zabarwia się na kremowo lub żółto.

Miód akacjowy polecamy przy zaburzeniach trawienia, skurczach, nadkwaśności, a także w przypadku zapalenia żołądka i jelit. Składniki miodu akacjowego działają osłonowo na żołądek i chronią przed nadmierną ilością kwasów trawiennych. Miód akacjowy **usprawnia pracę wątroby**, wspomaga jej detoksykację.

Zawiera on dużą ilość cukrów prostych, dlatego jest **szczególnie przydatny przy** zwiększonej aktywności naszego mózgu, **zmęczeniu fizycznym, psychicznym, a także przy osłabieniu organizmu**. Miód akacjowy **ma właściwości uspokajające**, poprawia nastrój w chwilach wyczerpania, a także **pomaga zwalczać bezsenność**. Stosuje się go także w leczeniu chorób zapalnych i bakteryjnych nerek oraz układu moczowego.

Można go wykorzystywać także w leczeniu chorób skóry. Przeważnie **najbardziej pomocny** okazuje się **przy ropnych zakażeniach**. Bardzo dobrze wpływa na gojenie się likwidowanie zakażeń. Miód akacjowy ma niską aktywność antybiotyczną i przeciwbakteryjną, ale jest za to **świetnym lekarstwem na ból gardła**, kaszel i inne dolegliwości górnych dróg oddechowych. Ma **działanie moczopędne i oczyszczające** układ moczowy. Spożywany regularnie może wzmocnić odporność.

Miód akacjowy działa uspokajająco. Zazwyczaj poleca się go przede wszystkim do słodzenia napojów zamiast cukru. Miód akacjowy rzadko powoduje reakcje alergiczne, jednak warto pamiętać, że powinien być podawany starszym dzieciom, gdyż dla niemowląt może okazać się szkodliwy.