



Zelandii. Ten metylogliksal występuje również w innych miodach, ale w miodzie manuka jest go 1000 razy więcej. Wykorzystywany jest w terapii gronkowca, paciorkowca, zakażeń *E.coli* i *Helicobacter pylori*. Miód manuka zapobiega rozrostowi wielu typów nowotworów i łagodzi uboczne skutki chemoterapii. Pamiętajmy jednak, że żaden miód nie jest lekiem.

O spożyciu miodu

Istnieją różne szkoły spożycia miodu. Jedni zalecają 2 łyżeczki rano na czczo. Lepiej jednak rozpuścić miód w letniej wodzie i spożyć po 10 godzinach rano. Wydaje się wtedy nieco słodszy; więcej w jego roztworze fruktozy (hydrolyza), a zatem lepsze oddziaływanie na mięsień sercowy. Pamiętajmy jednak o tym, że miody są bardzo alergenne. Nie powinno się podawać miodu dzieciom do 2 roku życia. Spożycie miodu powinny również unikać kobiety ciężarne. Cukrzycy zamiast słodzić herbatę cukrem, niech lepiej stosują miód, ale umiarkowanie.

O niektórych właściwościach miodu

Przytoczę tu tylko niektóre rodzaje miodów i ich ogólne charakterystyki:

- wielokwiatowy – zwany miodem tysiąca kwiatów,
- rzepakowy – po krystalizacji biały, kremowy,
- spadziowy – ze spadzi drzew iglastych i liściastych,
- lipowy – dobry na schorzenia dróg moczowych i na nerwice,



Charakterystyczna budowa plastra do gromadzenia miodu, regularność do 0,1 mm

- akacjowy – zawiera dużo fruktozy, dobry dla cukrzyków,
- wrzosowy – uważany za jeden z najlepszych miodów,
- gryczany – polecany przy miażdżycy, osłabionej pamięci, wzroku i słuchu,
- leśny – o subtelnym zapachu, idealny do wypieku pierników,
- malinowy – polecany dzieciom podczas przeziębienia.

O kilku ciekawostkach pszczelich

1. Pszczoła to jedyny owad, który wytwarza żywność dla siebie, a zjada ją człowiek.
2. Aby wypełnić wole nektarem, pszczoła musi odwiedzić 1000 kwiatów.
3. Każda pszczoła zbieraczka obiera sobie tylko jeden rodzaj kwiatów i do gniazda znosi tylko jeden rodzaj nektaru i pyłku.
4. Robotnica zbieraczka waży 0,1 g; wracając z nektarem jest cięższa o połowę, a z pyłkiem o 1/3 więcej.
5. Do wyprodukowania 1 kg miodu pszczoła musi zebrać około 3 kg nektaru (60 tys. napełnień wola) i pokonać trasę półtora okrążeń ziemi. Musi odwiedzić 4 miliony kwiatów. Jeden kurs to penetracja około 80 kwiatów. Zasięg lotu pszczoły wynosi około 3 km.
6. Pszczoła może wyprodukować w swoim około 20-tygodniowym życiu 1/12 łyżeczki miodu.
7. Podczas lotu pszczoła wykonuje około 400 ruchów skrzydełkami na sekundę.
8. Rój pszczeli może liczyć 30 tysięcy osobników, w tym jedna królowa, 10% to trutnie, a reszta to robotnice (zbieraczki i pszczoły ulowe).

mgr farm. Jerzy Nacel*

*Tekst powstał na podstawie wykładu wygłoszonego w listopadzie 2014 r. na spotkaniu seniorów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Chirurdzy onkolodzy na europejskim kursie

Dr Paweł Kabata z Kliniki Chirurgii Onkologicznej GUMed oraz **dr Ewa Sobczak** z Zakładu Żywienia Klinicznego i Dietetyki GUMed i Oddziału Chirurgii Onkologicznej Gdyńskiego Centrum Onkologii wzięli udział w europejskim kursie *ESPEN Experts' Course in Intestinal Failure* w Salford Royal Hospital w Manchesterze. W trakcie dwudniowego kursu uczestniczyli w szkoleniach z zakresu nowoczesnego, kompleksowego leczenia ostrej i przewlekłej niewydolności przewodu pokarmowego oraz poznali zasady organizacji i funkcjonowania wiodącego



europejskiego ośrodka zajmującego się leczeniem zespołu krótkiego jelita. ■