

Miód szkodzi tak samo jak cukier



© Pixabay, maxknoxvill

Prof. n. med. Jarosław Drożdż, kierownik Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi rozprawia się z mitem, jakoby miód miał jakieś lecznicze właściwości w porównaniu do zwykłego, białego cukru.

– Z miodu żadne lekarstwo. Przecież nie ma tam żadnych witamin. Że niby podnosi odporność? Nie znam żadnych badań potwierdzających – zwięźle wyjaśnia prof. Jarosław Drożdż w rozmowie z Gazetą Wyborczą.

Za tezę o zdrowotnych właściwościach miodu stoi wyłącznie mądrość ludowa – uważa ekspert. Podkreśla też, że dla osób z otyłością lub cukrzycą wszelkie słodzenie jest przeciwwskazane – niezależnie od tego, czy słodzi się cukrem czy miodem.

– Istnieje pogląd, że cukier jest cichym zabójcą, a miód cichym bohaterem. To błędne myślenie. Dodawanie miodu do owsianki nie jest lepsze niż posypywanie tej owsianki cukrem – potwierdza terapeuta żywienia Ian Marber. – Miód posiada nieco niższy indeks glikemiczny,

więc ciało przyswaja go odrobinę wolniej. Efekt jest jednak ten sam.

Zdaniem dietetyka nasze wyobrażenia wprowadzają nas w błąd. Mówiąc „miód”, myślimy o przyrodzie, tańczących pszczołach i drobnych pszczelarzach. Mówiąc „cukier”, wyobrażamy sobie przemysłowe uprawy i wielkie fabryki. – Chcemy, żeby jedzenie było „dobre” lub „złe”, ale tak się nie da – ostrzega Marber.

Miód zawiera dużo fruktozy, na którą organizm reaguje dużym wyrzutem insuliny. Na trzustkę działa to niszcząco. Dodatkowo, niespalony miód zostanie zamieniony na tłuszcz. Od miodu nie przybywa krzepy, tylko tłuszczu – stanowczo twierdzi prof. Drożdż.

Jeśli chodzi o mikroelementy zawarte w miodzie, to potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo oraz witaminy A, z grupy B, C i kwas foliowy występują w śladowych ilościach, a przetworzony miód, który trafia na półki supermarketów zawiera ich jeszcze mniej. – Miód to cukier. I to tak samo niedobry, jak ten w kryształkach – podsumowuje profesor.□