

# *A mézfogyasztás tíz javaslata*

1. Ne csak akkor fogyasszunk mézet, amikor megkínálnak vele. Fogyasszunk inkább kevesebbet (napi 2-3 kávéskanálnyit), de naponta rendszeresen. Ne tartsunk se megszokástól (abuzus), se a függéstől (dependencia).
2. Ne csak egyetlen növényről származó (mono-) mézet fogyasszunk. Az egyes növényfajok nektárja fajspecifikus és ennek megfelelően hatásuk is különböző. Ha ismerjük a belőlük készült méz összetételét - tudatosan fogyaszthatjuk, célirányosan alkalmazhatjuk.
3. Ne csak fajtamézet fogyasszunk, hanem ún. vegyes virágmézet is. Aromájuk gyakran harmonikusabb, mint a monomézéké. Hatásspektrumuk széles.
4. Ne csak folyékony mézet fogyasszunk. A magától megkristályosodott, vagy művileg krémesített méz komponensei azonosak a folyékony mézzel, de annál az étkezésnél könnyebben kezelhető.
5. Ne csak magában fogyasszuk a mézet. Előnyösen keverhetjük más méhészeti termékekkel. A virágpór növeli a méz vitamintartalmát, a propolisz fokozza a méz fertőtlenítő és regeneráló képességét, a méhpempő gazdagítja a méz aminosav készletét.
6. Ne csak méhészeti termékekkel keverten fogyasszuk a mézet. Ételek (pl. diós- és mákostészta), italok (üdítők és teák) ízesítésére is mézet használjunk.
7. Ne csak nyersen fogyasszuk a mézet, hanem főzéshez és sütésnél is alkalmazzuk. Ilyenkor több értékes összetevője károsodik, de nem valamennyi. A méz sajátos hatása így is annyira érvényesül, hogy az eredményben felismerhető és elkülöníthető minden más édesítőszerrel.
8. Ne csak eredeti formájában fogyasszuk a mézet. Értékesek a belőle előállított erjesztett italok, mint amilyen a mézbor és a mézecet.
9. Ne csak torokfájás idején fogyasszunk mézet, hiszen a méz másra is hat. Hatásosan alkalmazhatjuk a mézet fizikai fáradtság, álmatlanság vagy székrekedés leküzdésére.
10. Ne csak belsőleg hasznosítsuk a mézet, ha már tudjuk, hogy felületen, nyílt sebek gyógyítására is alkalmas.

*Dr. Szalay László*