

## AMIT A MÉZRŐL TUDNI ÉRDEMES

### TUDTA-E?

- Minél sötétebb a méz színe, annál erősebb az antioxidáns hatása a benne található flavonoidok miatt.
- A méz antibakteriális minőségét a méz fajtája és a betakarítás módja is befolyásolja. Ezek egyike a méz savasságának kialakításában is szerepet játszó (főként a manuka mézre jellemző) hidrogén-peroxid, ami egy erős baktériumölő hatású anyag. Ugyanakkor a hidrogén-peroxidot a méz víztartalma és a friss méz érése során kimutatható peroxidáz enzim is gyorsan lebontja, ezért a méz fertőtlenítő hatása csak bizonyos időtartamon és keretek között érvényesül, vagyis nem váltja ki a bevált sebkezelő szereket.
- Az Európai Unió a világ második legnagyobb méztermelője. A legnagyobb hozamot Spanyolország, Dánia, Románia és Magyarország produkálja. (4)

### A méz összetétele

A hivatalos meghatározás szerint a méz: „az *Apis mellifera* méhek által a növényi nektárból vagy élő növényi részek nedvéből, illetve növényi nedveket szívó rovarok által az élő növényi részek kiválasztott anyagából gyűjtött természetes édes anyag, amelyet a méhek begyűjtenek, saját anyagaik hozzáadásával átalakítanak, raktároznak, dehidrálják, és lépekben érlelnek.”(1)

A méz igen értékes nyersanyagunk: szénhidrát-tartalma 80–85%, víztartalma pedig 16–19% közötti. Található benne gyümölcscukor (fruktóz, 34–41%) és szőlőcukor (glükóz, 28–35%) is. Oligoszacharid-összetételét döntően a forrásnövény határozza meg. E mellette fehérjék, aminosavak, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek is vannak benne. (2, 3)

A méz ásványianyag- és vitamin jellemzőit a botanikai és földrajzi eredete határozza meg. Vitaminok közül a legtöbb mézfajtában a C-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, K-vitamint, niacint, pantoténsavat és biotint találunk. Ásványi anyagai és nyomelemei közül a kálium, a kalcium, a magnézium, a vas, a cink, a mangán, a réz és a króm emelhető ki. Ezek a mikrotápanyagok a mézben jelen vannak, mennyiségük azonban csekély.

### A rendszeres mézfogyasztás előnyei

A méz értékes tápanyagai révén igen sokrétű táplálkozás-egészségügyi előnyökkel szolgál rendszeres, mértékelt fogyasztás esetén. 15 éves kor felett naponta 20-30 gramm a maximálisan javasolt bevitel mennyisége. (2)

Oligoszacharidjai segítik a jótékony (probiotikus) bélbaktériumok, így a bifidobaktériumok, laktobacilusok szaporodását, vagyis a méz prebiotikus hatást fejt ki. (2)

Antibakteriális hatása savas jellegének, hidrogén-peroxid-tartalmának köszönhető. A népi jó tanács háttérében, mi szerint ne tegyük a mézet forró teába az áll, hogy a méz antibakteriális hatású összetevői híg formában, normál hőmérsékleten a legaktívabbak, a magas hő viszont csökkenti ezt az aktivitást, emellett a méz aroma- és illatanyagai is károsodnak. (2)

A méz íze több mint százhusz aromaanyagból áll össze, amelyek kémiai alkoholok, ketonok, aldehidek, valamint észterek. Ezek a kellemes íz mellett étvágyfokozó hatásúak, serkentik az emésztőnedvek, enzimek és hormonok kiválasztását. Az aromaanyagok mellett a különféle szerves savak is befolyásolják a méz ízét, növelik annak étvágygerjesztő és emésztést serkentő hatását. (11)

Érdekesség, bár nem új keletű tapasztalat, hogy a méz segíti a sebgyógyulást: stimulálja az új erek képződését, serkentve új sejtek kialakulását is, így például a seb befedését szolgáló hámsejteket. (2) A továbbiakban egy kifejezetten sebkezelési céllal is népszerűsített mézfajta, a manuka méz részletesebben is bemutatásra kerül.

Náthás időszakban, influenzaszezonban a méz fogyasztása már csak azért is javasolt, mivel a B- és T-limfocita immunsejtek aktiválása révén szerepe van az immunvédekezésben. (2)

### A különféle mézfajták

A mézek csoportosítása különböző szempontok szerint:

| <b>Eredet szerint</b>                              |  |
|--|--|
| Virágméz (nektárméz)                               | A növények nektárjából származó méz. Amennyiben különféle virágokból származó mézek keverednek, vegyes virágmézzről beszélünk.   |
| Édesharmatméz (mézharmatméz)                       | Főképpen a növényi nedvet szívó rovarok által (Hemiptera) az élő növényi részek kiválasztott anyagából vagy nedvéből nyert méz. Ha a méz legnagyobbbrészt mézharmatból készül, akkor mézharmatméz vagy erdei méz lesz az eredmény. |
| <b>Előállítási és/vagy megjelenési mód szerint</b> |  |
| Lépesméz   | A méhek által újonnan épített, még a szűzlépek sejtjeiben vagy kizárólag méhviaszalapú múlépre épített, szűzlépben tárolt és lefedett sejteket tartalmazó egész lépben vagy léprészekben értékesített méz.                         |
| Darabolt lépesméz                                  | Egy vagy több lépdarabot tartalmazó méz.   |
| Csorgatott méz                                     | A fiasítástól <sup>1</sup> mentes lépekből, azok felnyitása után kicsurgatással nyert méz.   |
| Pergetett méz                                      | A fiasítástól mentes lépekből centrifugálással nyert méz.  |
| Sajtoltt méz                                       | Fiasítástól mentes lépek sajtolásával, 45 °C-ot meg nem haladó mérsékelt hő alkalmazásával vagy anélkül nyert méz.   |
| Filtrált méz                                       | Olyan méz, amelyből az idegen szerves és szerves anyagokat olyan szűrési módszerrel távolítják el, amely a méz virágportartalmának jelentős  |

<sup>1</sup> A méhanya petét rak a sejtekbe, ebből fejlődnek az egyedek. A pete 3-4 nap után kikel, következő fejlődési alakja a lárva (álca). A petét és lárvát a dolgozó dajkaméhek ellátják táplálékkal, majd lefedik a sejteket viaszmezzel. Az álca bábbá alakul, majd fejlődése végén kirágja magát a viaszfedélen, kikel. A pete, álca, báb és még nem kikelt méh együttesét nevezik fiasításnak.

csökkenését eredményezi.

### 1. sz. táblázat: A mézek főbb típusai (1)

Hazánkban 15–20 mézfajtát állítanak elő. Ezekből mutatunk be néhányat:

| A méz neve      | Jellegzetességei   |
|-----------------|--|
| Akácmez         | Világos színű, jellemzően akácvirág illatú, nagy gyümölcscukor-tartalma miatt lassabban kristályosodik. Italok és sütemények nagyszerű ízesítője.  |
| Hársméz         | Barnás árnyalatú, jellegzetes illatú, nehezebben kristályosodik. Sütéshez-főzéshez kesernyés íze miatt nem ajánlott, ami hő hatására tovább erősödik.  |
| Napraforgómez   | Színe aranyárga, aromás ízű, kissé kesernyés-savanykás. Sütemények, például mézeskalács ízesítésére kiváló.  |
| Repceméz        | Sárga színű, gyorsan kristályosodik, ekkor színe fehérré változik. Kevésbé savas.  |
| Selyemfűmez     | Édeskésen fűszeres illatú, vanília aromás ízű, kb. két év után kezd kristályosodni. Jellegzetes íze miatt fogyasztható önmagában, adható gyümölcsök mellé, zöldségből készült salátákhoz, lehet húspác ízesítője is. Azonos színe és állaga miatt akácmezzel jól kombinálható. Hungarikumnak számít. |
| Vegyes virágmez | Színe a világostól a sötétig változhat, gyorsan kristályosodik.  |

### 2. sz. táblázat: A Magyarországon előforduló leggyakoribb mézek (2)

## A méz kristályosodása

A méz kristályosodása természetes fizikai folyamat, nem jelenti azt, hogy a méz gyenge minőségű lenne, a kémiai tulajdonságai nem változnak eközben. A jelenség magyarázata, hogy a méz szobahőmérsékleten túltelített oldatként viselkedik, amelyben az oldószer, a víz csak 18%-ban van jelen, a többi része főleg egyszerű cukrokból áll. Közülük a szőlőcukornak rossz az oldékonysága, így szobahőmérsékleten gyorsan kiválik az oldatból. A méz 15 °C-os hőmérsékleten ikrásodik a leggyorsabban, e felett és alatt kristályosodása sokkal lassabb. A kristályos méz 45 Celsius-fokos vízfürdőben károsodás nélkül visszaolvasható, de ezután ismét kikristályosodhat. (3)

## Mikor és kiknek nem javasolt mézet fogyasztani?

1 éves kor alatt a méz adása tilos. Még a legkisebb mennyiségben sem keverhető a kisdéd ételébe vagy teájába, de a cumi vagy a mellbimbó mézzel való bekenése is kockázatos. Egy súlyos, életet veszélyeztető betegség, az ún. csecsemőkori botulizmus alakulhat ki. A Clostridium botulinum baktérium - melynek spórái a mézben is előfordulhatnak - által termelt toxin (botulotoxin) megtámadja az idegrendszert, székrekedést, gyenge szopási reflexet, az izmok bénulását, légzési nehézséget okozva, amely halálhoz vezethet. A csecsemő védekező mechanizmusa még nem kellően fejlett a spóra kiiktatásához, éppen ezért nem szabad semmilyen formában mézet adni a babáknak egy éves kor alatt. A botulizmus gyanúja esetén haladéktalan orvosi segítségre van szükség. (3, 6, 7)

A méz a cukorbetegség étrendjébe csak mértékkel, mért mennyiségben illeszthető be. Bár számukra nem tilos, de csak megfelelő önkontroll mellett fogyasztható ez az élelmi anyag. (2) Ugyan kicsit kevesebb a méz energia- és szénhidrát-tartalma mint a cukornak, de döntő többségében egyszerű (glükóz, fruktóz), illetve kis mértékben kettős cukrokat tartalmaz (pl., szacharóz, maltóz), ezért a vércukorszintet viszonylag gyorsan megemeli. 1 evőkanál méz (30 g) szénhidrát-tartalma 24 g és közel 100 kcal.

A fruktóz emésztési zavarban szenvedőknek teljes mértékben ki kell zárniuk a mézet étrendjükből, annak jelentős fruktóztartalma miatt. (5)

Egyes pollenallergiák esetén felléphet keresztallergia a mézzel szemben, ezért ilyenkor fogyasztása nem javasolt, ahogyan ismert méhcsípés-allergia esetén sem. (2)

### A manuka méz szerepe az orvosi kezeléseknél

A napjainkban egyre ismertebb manuka mézet Új-Zélandon állítják elő a méhek, amelyek a manuka bokrot porozzák be. Ezt az egzotikusan hangzó mézfajtát úgy hirdetik több helyen, hogy kezeli a sebfertőzéseket és egyéb hasonló állapotokat. Ennek hátterében az áll, hogy a manuka mézben a gyorsan bomló hidrogén-peroxidon túl, ami a mézek természetes összetevője, *methilglyoxal* (MG) is található. A manuka mézben lévő methilglyoxal a dihydroxyacetonból alakul át, ami nagy koncentrációban található a manuka virágok nektárjában. A methilglyoxalt tartják felelősnek a manuka méz antibakteriális képességéért. Minél nagyobb a MG-tartalom, annál erősebb az antibakteriális hatás, amit egyéb anyagok is befolyásolnak. (8)

A méztermelők kifejlesztettek egy skálát a manuka méz hatékonyságának rangsorolására. Ez az úgynevezett UMF, az a(z) *Unique Manuka Factor*. Az UMF-ről azt tartják, hogy az MG és más hatóanyagok koncentrációjával áll összefüggésben. Jó tudni, nem minden manuka méz tartalmaz szignifikáns mennyiségű antibakteriális faktort. Ahhoz, hogy terápiás értelemben elég hatékonynak legyen tekinthető, a manuka méznek el kell érnie a legalább 10-es értéket az UMF skálán. Azokat a mézeket, amelyek elérik vagy meghaladják ezt a szintet, „*UMF Manuka Méznek*” vagy „*Aktív Manuka Méznek*” nevezik. (8)

A manuka méz egyes vizsgálatokban hatásosnak bizonyult a seb felületére vagy a láb fekélyeire téve, illetve kimutatták, hogy eredményes a fertőzésekkel szemben. Ugyanakkor nem minden esetben igazolódott be, hogy segíti a fekélyek „gyógyítását”, sőt felmerült az a vélekedés is, hogy a manuka méz éppenséggel késlelteti a gyógyulást azoknál a fekélyes betegeknél, akik cukorbetegség miatt szorulnak kezelésre. (8)

Egy másik tanulmány azt sugallja, a manuka méz hatásos lehet a gingivitis (fogínygyulladás) és más, a fogágy és a fog körüli betegségek megelőzésére azáltal, hogy csökkenti a lepedékképződést.

A National Cancer Institute 2010-ben elfogadott egy előterjesztést a manuka méz használatáról a kemoterápia és a sugárterápia kapcsán fellépő nyelőcsőgyulladás okozta tünetek csökkentésében, enyhítésében. 2014-ben azonban, legalább is egy fajta manuka méz esetében, nem sikerült alátámasztani azt a feltételezést, hogy hatásosan alkalmazható lenne a kemoterápia vagy sugárterápia okozta fájdalom csökkentésében, megelőzésében. (8, 9, 10)

A különböző kutatások nem igazolták a manuka méz hatásosságát az emelkedett koleszterinszint csökkentésében vagy a gyomor-bélrendszeri baktériumegyensúly megteremtésében.

Mivel a legtöbb, manuka mézzel kapcsolatos tanulmányt csak kis létszámú betegen végezték, ezért a bővebb és pontosabb eredmények, valamint a biztonságos és hatásos felhasználása érdekében további, nagyobb létszámú kutatásokra van szükség. (8)

A sebkezelésre használt méz egy orvosi minőségű (tisztaságú) méz. Sterilizálják és előkészítik, mint egy krémet vagy kenőcsöt. Ez azt jelenti, hogy a kamrában tartott üveges manuka méz nem tekinthető az elsősegélykészlet részének. A sebeket, fertőzéseket továbbra is hozzáértő egészségügyi szakembernek kell ellátnia.

A manuka mézzel szembeni szkepticizmust tovább erősíti az a lehetséges veszélyforrás is, miszerint a méhcsípésre allergiásoknál allergiás reakció léphet fel a méz fogyasztásakor. (8)

### ***Felhasznált irodalom:***

1. A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3-2001/110 számú előírása a mézről. In: 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelet a Magyar Élelmiszerkönyv kötelező előírásairól. Frissítve: 2019. január 14.
2. Bíró A. (2014) Tudnivalók a különböző mézfajtákról. 2014.12.01. Elérhető: <http://preventissimo.hu/tudastar/cikk/322>
3. Schmidt J. (2007) 10 dolog, amit a mézről tudni érdemes. Új DIÉTA, 2007; (2), 31. Elérhető: <http://www.ujdieta.hu/indexc6e7.html?content=623>
4. European Food Information Council Newsletter. Food Today. Honey. 2018.12.08. Elérhető: <https://www.eufic.org/hu/healthy-living/article/honey>
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2017; 10(5). Elérhető: [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2017\\_05\\_Fruktoz\\_emesztesi\\_zavar\\_170524.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/05/Taplalkozasi_Akademia_2017_05_Fruktoz_emesztesi_zavar_170524.pdf)
6. A Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai protokollja az egészséges csecsemő (0-12 hónap) táplálásáról. HIVATALOS ÉRTESÍTŐ, 2010. évi 104. szám. Elérhető: <https://www.mave.hu/uploads/file/VSZK%20protokoll%20csecsemo%20taplalasa%200-12%20ho.pdf>
7. Helik G. (2011) „Egészséges táplálás gyermekkorban” Gyermekkorban megelőzhető felnőttkori megbetegedések. Védőnő, XXI. évfolyam 1. szám melléklete, Magyar Védőnők

- Egyesülete, 2011. Elérhető: [https://www.mave.hu/uploads/file/eg\\_taplalkoz-2011-1sz.pdf](https://www.mave.hu/uploads/file/eg_taplalkoz-2011-1sz.pdf)
8. Manuka Honey. Elérhető: <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/manuka-honey-medicinal-uses>
  9. Manuka Honey in Preventing Esophagitis-Related Pain in Patients Receiving Chemotherapy and Radiation Therapy For Lung Cancer. 2017.08.31. Elérhető: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01262560>
  10. Susman E. (2014) Honey Fails to Reduce Radiation-induced Esophagitis. 2014.09.28. Elérhető: <http://journals.lww.com/oncology-times/blog/asco11spotlightnews/pages/post.aspx?PostID=141>
  11. Frank R. (2006) A csodálatos méz. Gyógyító receptekkel. Budapest, CSER Kiadó, 2006.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 01. SZÁM – 2019. JANUÁR

AMIT A MÉZRŐL TUDNI ÉRDEMES

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES**

**INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ**

**EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

### **TISZTELT OLVASÓINK!**

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

### **Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## KAPCSOLATFELVÉTEL

### Magyar Dietetikusok Országos

#### Szövetsége

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Schmidt Judit (dietetikus, egészségügyi szaktanár)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---