

## **Ποιότητα του Μελιού και Διατροφική του Αξία**

Το μέλι είναι ένα αρωματικό, γλυκό, παχύρευστο φυσικό προϊόν, το οποίο παράγουν οι μέλισσες συλλέγοντας γύρη, νέκταρ και φυσικές εκκρίσεις ζωντανών φυτών, με πολύπλοκη σύνθεση και συστατικά που επηρεάζουν τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά αλλά και την διατροφική του αξία. Πάνω από 12 κατηγορίες ουσιών περιλαμβάνονται στο φυσικό μέλι, η περιεκτικότητα των οποίων καθορίζει τα χαρακτηριστικά του προϊόντος. Πέρα από την αξία του σαν τρόφιμο, έχει ιδιότητες ευεργετικές στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η χημική ανάλυση του μελιού αποτελεί, πέρα από ταυτότητα ενός είδους μελιού, σημαντικό δείκτη ποιότητας.

Οι παρακάτω παράμετροι ελέγχου στο μέλι, που αφορούν την γνησιότητά του, την φρεσκότητα και την διαθρεπτική του αξία, παρακολουθούνται συχνά στο μέλι και μας παρέχουν τις εξής πληροφορίες:

**HMF:** 5-(HydroxyMethyl)Furfural. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους χημικούς προσδιορισμούς που γίνονται σε δείγματα μελιού. Η παρουσία του καταδεικνύει προσθήκη ζάχαρης στο μέλι είτε κακή αποθήκευση χωρίς προστασία σε ακατάλληλες συνθήκες θερμοκρασίας και υπερβολική η παρατεταμένη θέρμανση του μελιού. Το όριο που θεσπίζει η κοινοτική νομοθεσία (Οδηγία 2001/110/EK του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου) για το HMF είναι τα 40mg ανά 1 Kg μελιού.

**Φρουκτόζη-Γλυκόζη:** Πρόκειται για τους μονοσακχαρίτες που βρίσκονται σε μεγάλα ποσοστά στο φυσικό μέλι. Δεν υπάρχουν στο φυσικό νέκταρ και τους χυμούς των φυτών, αλλά προκύπτουν μετά από την ιμβερτοποίηση της σακχαρόζης από τις μέλισσες κατά την παραγωγική διαδικασία. Το άθροισμα των δύο αυτών σακχάρων σύμφωνα με την κοινοτική νομοθεσία πρέπει να είναι μεγαλύτερο του 60% κατά βάρος στα ανθόμελα και άνω του 45% στα μέλια που προκύπτουν από εκκρίσεις φυτών.

**Σακχαρόζη:** Η σακχαρόζη είναι ένας δισακχαρίτης που βρίσκεται σε μικρά ποσοστά στο μέλι από φυσικού του και μεγάλα ποσοστά στο μέλι καταδεικνύουν πιθανή νοθεία. Η ευρωπαϊκή νομοθεσία θέτει το 5% κατά βάρος, σαν γενικό όριο με εξαιρέσεις για ορισμένες ποικιλίες.

**Πρωτεΐνες:** Το μέλι περιέχει μονάχα μικρά ποσοστά φυτικών πρωτεϊνών.

**Τέφρα :** Το ποσοστό της τέφρας εκφράζει την περιεκτικότητα σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία και βεβαίως βρίσκεται σε πολύ μικρά ποσοστά στο μέλι. Τα μέταλλα φτάνουν στο τελικό προϊόν μέσω του εδάφους στο οποίο μεγαλώνει το φυτό και καταλήγουν στις εκκρίσεις αυτού και τελικά στο μέλι. Τα ιχνοστοιχεία έχουν πολύ σημαντική συμβολή στον μεταβολισμό του ανθρώπινου οργανισμού.

**Υγρασία:** Η περιεκτικότητα του μελιού σε υγρασία δεν πρέπει να υπερβαίνει το 20%. Αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό εμπορικής ποιότητας του προϊόντος. Υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ζυμώσεις, επηρεάζοντας την γεύση και την εμφάνιση του μελιού.

**Κυταρρίνες:** Το μέλι έχει μικρή περιεκτικότητα σε ίνες, οι οποίες είναι αποκλειστικά φυτικές.

**Ενέργεια:** Η ενέργεια που αντιστοιχεί σε 100g φυσικού μελιού είναι περίπου 305kcal, καθιστώντας το τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας.