



## GLI ALIMENTI 2

## caffeine

In questa pagina parleremo di :

- [Sostanze utili all organismo](#)
- [Caffeina](#)
- [Effetti benefici caffeina](#)
- [Caffeina e dimagrimento](#)
- [Effetti negativi della caffeina](#)



## Sostanze utili all organismo

Tutti gli alimenti contengono sostanze che possono considerarsi più o meno utili per la corretta funzionalità dell'organismo. Solitamente seguendo un'alimentazione sana e corretta si garantisce al proprio organismo un'integrazione di sostanze estremamente positive per le varie funzioni vitali e biologiche che esercita quotidianamente. Tuttavia però non c'è sempre una corretta educazione alimentare quando si mangia. Attraverso insomma gli alimenti che contengono sostanze positive, molto spesso si assumono anche quelle che sono piuttosto dannose. Ecco perché ci si ritrova poi a dover fare i conti con diverse patologie. La salute dell'organismo deriva praticamente dalla corretta alimentazione e quando si abusa di determinate sostanze, ecco che gli effetti positivi svaniscono provocando non pochi problemi al proprio organismo. Bisogna però precisare come alcune sostanze svolgono ruoli importanti e salutari per il corpo umano, ma se assunte in dosi eccessive possono creare l'effetto opposto, provocando quindi problemi di salute non indifferenti.

## Caffeina

Questo è il caso della caffeina, sentiamo spesso parlare di tale sostanza e non sempre si è ben consci dei suoi effetti positivi e negativi che condizionano la nostra salute. La caffeina non è altro che un alcaloide, composto che ritroviamo generalmente in determinate piante. La caffeina è principalmente estratta dalla pianta del caffè, ma è sbagliato pensare che questa sostanza la ritroviamo solo in questo tipo di bevanda. Alto



contenuto di caffeina è riscontrabile anche nel thè, nella coca cola, nell'erba mate e nella cioccolata. Solitamente è soprattutto il caffè a possederne una quantità maggiore, ma in realtà le foglie di thè hanno una concentrazione di caffeina il doppio rispetto a quella del caffè. Il thè però perde questa grande dose di caffeina durante l'infusione, si arriva ad avere una concentrazione piuttosto bassa. Bisogna dire che tale sostanza la ritroviamo anche in alcune bibite energizzanti. Vediamo ora nel dettaglio quali sono gli effetti benefici che la caffeina svolge all'interno del nostro organismo.

## Effetti benefici caffeina

Tale sostanza è considerata come un farmaco psicoattivo, in effetti molti farmaci contengono caffeina proprio perché in grado di svolgere funzioni biologiche interessanti per il sistema cardiovascolare, endocrino e nervoso. Per quel che riguarda il sistema nervoso la caffeina migliora la concentrazione, l'eccitabilità, i riflessi e svolge un'azione analgesica. Quante volte insomma, per provare soprattutto ad essere più attivi e concentrati, avete bevuto delle tazze di caffè, questo perché è un importante stimolatore del nostro sistema nervoso. Inoltre la caffeina produce adrenalina, favorisce l'aumento del metabolismo, della frequenza cardiaca, del numero di atti respiratori e della pressione arteriosa. Le altre funzioni riguardano un aumento della diuresi, aumento della sintesi acida a livello gastrico e se utilizzata sotto forma di creme permette un miglioramento per le varie adiposità che si presentano sulla nostra pelle.

## Caffeina e dimagrimento

I miglioramenti prodotti dalla caffeina sono anche sportivi, non è un caso che essa sia associata al concetto di doping, quando ovviamente è assunta in dosi piuttosto eccessive. A livello di competizione c'è un miglioramento della resistenza fisica, della concentrazione e dell'attenzione. In poche parole la fatica tende a sentirsi sempre meno, ma i livelli consentiti di caffeina per uno sportivo sono di 12 mcg/ml, oltre questo numero si parla infatti di doping. E' consigliabile quindi non assumere un numero eccessivo di caffeina, soprattutto nelle ore precedenti ad una gara o qualsiasi altra competizione sportiva. I miglioramenti associati alla caffeina riguardano anche il processo di dimagrimento. In molte diete è consigliabile consumare caffè e thè, chiaramente senza zucchero o sostituendolo con qualche dolcificante dietetico. Perché la caffeina è considerata un elemento importante per la perdita di peso? Essa svolge una funzione più che positiva per il metabolismo basale, riesce infatti a stimolarlo, arrivando ad un suo notevole aumento. Questa stimolazione della caffeina nei riguardi del metabolismo basale provoca un maggior consumo di calorie, ecco che quindi si migliora anche il processo di dimagrimento.

## Effetti negativi della caffeina

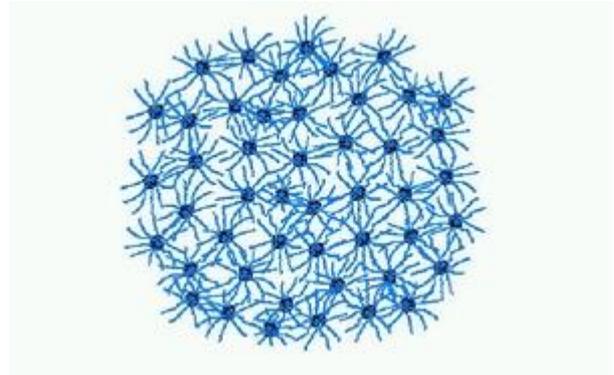
Chiaramente però esistono anche degli effetti negativi legati all'uso della caffeina, quando ad esempio tale consumo risulta essere più che eccessivo. Innanzitutto la caffeina può intaccare l'assorbimento di alcune sostanze come ferro, calcio, creatina e la vitamina B2. Chi insomma fa un uso piuttosto smodato di caffeina può ritrovarsi con delle carenze delle sostanze appena elencate. Gli altri effetti negativi dovuti ad un consumo eccessivo di caffeina sono nervosismo, insonnia, tachicardia ed eccitazione smodata. Attenzione

inoltre se si soffre di alcuni disturbi come anemia, ipertensione, tachicardia, osteoporosi, esofagite, reflusso gastroesofageo, ulcera allo stomaco, in questi casi la caffeina può essere piuttosto dannosa, alimentando ancor di più i sintomi collegati a tali disturbi.

## caseina

In questa pagina parleremo di :

- [La caseina](#)
- [Caseina benefici e tipologie](#)



## La caseina

La caseina è una proteina presente nel latte fresco, appartenente alla famiglia delle fosfoproteine. La caseina è una proteina apostrofata come “coniugata”: essa conserva una caratteristica fondamentale, che è quella di legarsi ad altre molecole, tra cui calcio e magnesio. Le caseine vengono espressamente prodotte da alcuni animali, in particolare la caseina è contenuta nelle ghiandole mammarie: a contatto con il calore, le caseine tendono a non decomporsi, per cui, rimangono intatte anche durante il processo di lavorazione del latte, come la pastorizzazione e la sterilizzazione. La coagulazione, avviene invece, se il latte subisce un processo di acidificazione: la lavorazione dello yogurt, comporta una coagulazione che avviene per alterazione di alcuni batteri che favoriscono il processo di fermentazione. Questo stesso processo, non si verifica durante la preparazione del formaggio, che attivando degli enzimi speciali, tende a non favorire questa particolare acidificazione del latte. La caseina, si trova nel latte, ed è specificatamente contenuta all’interno di micelle, che sono delle “scatole” che contengono una buona quantità di calcio, oltre che di aminoacidi essenziali. Il processo di coagulazione, avviene precisamente a causa della separazione del siero con conseguente formazione della cagliata per produrre il formaggio. I due processi mediante i quali avviene un processo di coagulazione sono la coagulazione e l’acidificazione. L’utilizzo della caseina è ampio e differenziato: trattandosi di una proteina, la caseina viene specificatamente utilizzata come integratore. I soggetti che maggiormente usufruiscono di caseina sono gli atleti, che necessitano di una continua integrazione della massa muscolare, e di un rafforzamento dell’apparato osseo. La caseina, viene infatti ampiamente trattenuta all’interno dello stomaco, dove tende a formare una sorta di coagulo stagnante che rilascia la sostanza proteica a poco a poco, intervenendo poi sul piano muscolare lentamente, ma in maniera efficace. Favorendo lo stato anabolico del tessuto muscolare, la caseina, come sottolineato sopra, viene assimilata dagli atleti, in particolare nelle ore antecedenti al riposo, durante il quale, avviene il lento rilascio delle proteine, in particolare della caseina. Le proprietà specifiche della caseina sono moltissime: la caseina, tende infatti a favorire la sintesi proteica, favorisce l’aumento della massa muscolare, garantisce il rafforzamento dei tessuti e il recupero dell’energia degli stessi a seguito di una pesante attività fisica; le caseine inoltre contengono un basso grado di insulina, contengono glutammina, arginina e fenilalanina.

## Caseina benefici e tipologie

Le proteine della caseina, si distinguono dunque da quelle del siero, per la diversa azione specifica che esse tendono ad attivare, infatti lo specifico ruolo delle proteine del latte è quello di coniugare le proteine del siero con le proteine della caseina. La differenza sostanziale tra le due tipologie di proteine, sta nella tempistica di assunzione delle une e delle altre: le proteine delle caseine, vengono definite lente, perché vengono assorbite in tempi dilatati, mentre le proteine del siero, sono espressamente più rapide, per cui, sarebbe preferibile assimilare principalmente le



proteine del siero a seguito dell'allenamento, quando c'è la necessità di assorbire un recupero immediato, anche se è stato scientificamente testato, che anche le proteine del siero, tendono ad essere considerate vantaggiose in relazione alle proteine del siero, in quanto garantiscono comunque la sintesi proteica. Molto spesso, la caseina può determinare delle allergie, che tendono a manifestarsi in particolare nei primi mesi di vita dei neonati; col passare dell'età, questa proteina, non suscita più determinate problematiche, anzi, tende ad essere assimilata con estrema semplicità. Sempre più spesso, la caseina, viene utilizzata per la produzione di alcuni prodotti alimentari, anche se, in questi specifici casi, la sua presenza, va segnalata per evitare che questa sollevi casi di allergie, per i soggetti che sanno di averla sviluppata. Le caseine sono infatti utilizzate per la produzione di diversi tipi di cibi alimentari, mentre i cosiddetti caseinati, vengono di contro ottenuti mediante processo di essiccazione. Una postilla che va posta in evidenza, è che i caseinati, utilizzati per la produzione di formaggio, sono decisamente inferiori sotto il profilo qualitativo, mentre sono decisamente migliori quelli ottenuti con l'utilizzo di caseina. In relazione alla specificazione dell'etichetta invece, è molto importante che siano specificati. Il quantitativo di caseina, la derivazione, la lavorazione, le date, relative alle scadenze e alle fabbricazioni di prodotto, ed inoltre la presenza di caseinati. Certamente è molto importante conoscere le proprietà di alcuni alimenti e il benessere che esse sono in grado di apportare all'organismo stesso, così come gli effetti collaterali. La caseina, è fondamentale per l'attività muscolare, quindi per restare in forma.

## cottura degli alimenti

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione e salute](#)
- [Cottura degli alimenti](#)
- [cottura degli alimenti : Metodi di cottura](#)



## Alimentazione e salute

L'alimentazione deve essere seguita con grande attenzione durante tutta la nostra esistenza. La maggior parte delle patologie esistenti sono infatti generate proprio dall'alimentazione, chiaramente quando si assumono sostanze non salutari. Questo fa ben comprendere come ciò che mangiamo quotidianamente possa compromettere oppure migliorare la nostra salute, l'organismo umano è totalmente condizionato dalle varie proprietà nutrizionali che derivano dall'alimentazione. C'è quindi la necessità di ingerire alimenti quanto più salutari possibili evitando invece quelli più dannosi. Ormai tutti conoscono quei cibi che possono modificare in maniera negativa l'organismo umano, si dice sempre di non eccedere nel consumo di grassi, di zuccheri, di proteine, di carboidrati, di sali minerali e così via, eppure ogni sostanza è indispensabile per la nostra salute. La differenza è data dall'equilibrio, questo può permetterci di mangiare in modo sano, senza troppe preoccupazioni.

## Cottura degli alimenti

Non bisogna però nemmeno sottovalutare la cottura degli alimenti, soprattutto quando si parla di salute. È vero che molti cibi, quando sono sottoposti a fonti di calore più o meno elevate, tendono a perdere maggior parte dei loro valori nutrizionali, ma la cottura degli alimenti è importante per molti aspetti. Principalmente si rende l'alimento più sicuro dal punto di vista igienico, attraverso infatti la cottura vengono distrutti i microrganismi patogeni e le possibili sostanze tossiche. La cottura degli alimenti poi favorisce la commestibilità di un alimento, rendendolo non solo più gustoso, ma anche più facile nel processo della masticazione. Un altro aspetto da non sottovalutare è la digeribilità, la cottura degli alimenti permette infatti di renderli più leggeri, chiaramente in questi casi molto dipende anche dal tipo di cottura e dal condimento che si utilizza.

## cottura degli alimenti : Metodi di cottura

Il sapore degli alimenti sarà più gradevole al palato ed infine si blocca, attraverso la cottura degli alimenti l'attività di alcuni enzimi che velocizzano il processo di degradazione del cibo. Come visto vi sono aspetti positivi da non sottovalutare per quel che riguarda la cottura degli alimenti, ma quanti metodi esistono? Ritroviamo la bollitura, la cottura a bagnomaria, quella a pressione, la stufatura, la cottura al forno, l'arrosto, la frittura, la cottura al microonde. Esistono quindi davvero diversi metodi di cottura, ma non tutti sono considerati salutari. I più dannosi sono la frittura, qui gli alimenti sono cotti all'interno di sostanze grasse e quella relativa all'arrosto, in quest'ultimo caso si crea una patina di carbone sugli alimenti che non è per niente salutare. Attenzione quindi ai metodi di cottura che utilizzate, anch'essi influiscono sulla salute dell'organismo umano.

## edulcorante

In questa pagina parleremo di :

- [Edulcoranti e saccarosio](#)
- [edulcorante : Benefici e controindicazioni](#)



## Edulcoranti e saccarosio

Gli edulcoranti, apostrofati anche come dolcificanti, sono delle sostanze utilizzate espressamente per addolcire gli alimenti. Hanno una composizione non naturale, ma chimica, anche non possono essere definiti degli additivi. La loro produzione è volta alla dolcificazione di bevande e cibi, in sostituzione di sostanze zuccherose come il saccarosio, considerato notevolmente calorico. L'edulcorante, rappresenta una valida alternativa ai dolcificanti classici, per lo stesso potere dolcificante che posseggono, con un apporto calorico pari a zero. Molti edulcoranti, contengono pochissime calorie, o nessuna: per questa motivazione, il loro utilizzo si indirizza a specifiche frange d'utenza che non possono assimilare zuccheri. I dolcificanti, possono essere suddivisi in due specifiche classificazioni: i dolcificanti intensivi ed i dolcificanti di massa. I primi, hanno un potere dolcificante nettamente superiore a quello del saccarosio, con un apporto calorico pari a zero. Questi edulcoranti, sono considerati sintetici, ed il loro utilizzo è minimo. Gli edulcoranti di massa, costituiscono la maggior parte delle sostanze dolcificanti, e presentano la caratteristica di un potere dolcificante pari a quello del saccarosio, con un apporto calorico inferiore del cinquanta o sessanta per cento. A differenza dei dolcificanti intensivi, i dolcificanti di massa, non sono prodotti da composti chimici, ma da sostanze in parte naturali, ottenute dalla sintesi di alcuni vegetali. Alcuni di questi edulcoranti di massa, vengono utilizzati per la dolcificazione di alcuni prodotti come le caramelle, per il notevole potere protettivo che attivano contro la carie: lo xilitolo e lo sciroppo di glucosio, vengono utilizzati per evitare che lo zucchero si depositi sui denti corrodendo lo smalto e comportando la formazione di carie. Queste sostanze vengono infatti considerate alleate della salute dei denti e non solo. Gli edulcoranti, vengono utilizzati dunque come forma di tutela per l'organismo, per migliorare il sapore di numerose bevande, senza alterare il metabolismo; i soggetti diabetici, utilizzano espressamente edulcoranti e dolcificanti, poiché lo zucchero tende ad alterare notevolmente il livello di insulina nel sangue.

## edulcorante : Benefici e controindicazioni

I dolcificanti, vengono classificati espressamente in relazione ad un valore numerico, che viene calcolato in relazione al saccarosio e al suo potere dolcificante. Ogni sostanza, chimica o parzialmente tale, possiede un valore numerico, che esprime il potere addolcente della stessa sostanza una volta disciolta. Suddetto potere dolcificante, per molte sostanze apostrofate come dolcificanti intensivi è notevolmente alto, per cui, il dosaggio effettivo, è nettamente inferiore a quello del saccarosio classico. Per misurare il potere dolcificante, è necessario considerare due contenitori contenenti lo stesso quantitativo d'acqua, e considerare allo stesso tempo il medesimo quantitativo di saccarosio e di emulsionanti. Accade che il potere dolcificante di quest'ultimo è superiore, come anche le sue potenzialità di intossicazione, trattandosi di una sostanza chimica. La misura esatta viene stabilita in relazione a questi parametri, che vanno valutati considerando sempre il saccarosio come emblema di riferimento e le altre sostanze come sostituzioni alternative. Due sostanze considerate alternative al saccarosio, e diversamente utilizzate per l'espresso potere dolcificante sono l'aspartame e la saccarina. L'aspartame, ha un potere calorico bassissimo, quasi pari a zero, questo inoltre non favorisce la carie, e nei soggetti che non presentano patologie di nessun tipo, non tende a produrre effetti collaterali. I soggetti che presentano alterazioni e difetti sul piano della fenilalanina, possono presentare ancora patologie, a seguito dell'assunzione di aspartame, ma questo dato, non è stato ancora scientificamente appurato. La saccarina, presenta un buon potere dolcificante, ma comporta in alcuni casi problematiche sul piano dell'assorbimento da parte dell'organismo. I dolcificanti vanno comunque assunti in dosi relativamente basse, poiché possono comportare una serie di problematiche di diverso tipo. Molti di essi, se utilizzati in dosi eccessive, possono comportare un aumento dell'obesità: molte caramelle senza zucchero che contengono dolcificanti, inducono effetti collaterali come la diarrea, spasmi, dolori. Molti dolcificanti infatti possono essere ingannevoli e poco idonei allo stato di salute di alcuni individui: le calorie che contengono possono indurre un aumento di peso, con conseguenze negative non solo sulla linea. Per questo specifico motivo, per ogni tipologia di dolcificante, esiste un dosaggio preciso, che non va superato. Modificando questo dato, è possibile andare incontro a diverse patologie come l'intossicazione, vomito, nausea, mal di testa, tumori alla vescica. Molti esperimenti hanno appurato che l'aspartame risulta essere cancerogeno su alcune specie di animali da laboratorio, per cui un abuso, potrebbe portare spiacevoli conseguenze anche sugli individui.



## frutta secca

In questa pagina parleremo di :

- [Frutta fresca e secca: differenze](#)
- [frutta secca : Frutta secca: benefici](#)



## Frutta fresca e secca: differenze

La frutta è un alimento dalle grandi proprietà nutrizionali, fondamentale per un'alimentazione sana ed equilibrata. Si divide in due categorie distinte: frutta fresca e frutta secca; alla prima categoria, appartengono i prodotti succosi e zuccherini delle piante, alla seconda categoria, appartengono invece i prodotti secchi, non succosi e zuccherosi. La frutta fresca, comprende una serie di prodotti naturali contenenti vitamine di diverso tipo, ricchi d'acqua ed oligoelementi. Per le particolari proprietà che posseggono i frutti freschi costituiscono una colonna dell'alimentazione. L'acqua, presente nella frutta, apporta all'organismo una notevole idratazione, favorendo il processo di omeostasi, prevenendo possibili condizioni nocive come l'affaticamento renale e l'acidosi metabolica. L'idratazione, è fondamentale per il benessere dell'organismo, poiché favorisce la stabilizzazione dell'equilibrio dei naturali processi da esso attivati. La frutta fresca, sprigiona un ingente quantitativo energetico, grazie alle numerose calorie in esso contenute: il quantitativo è variabile, ed è strettamente correlato alla tipologia di frutto. Su una media approssimativa, che include frutti esotici come l'anguria, i mandarini, le arance, le albicocche, le mele, che tendono ad apportare un quantitativo calorico regolare, frutti come il cocco e l'avocado, apportano un quantitativo calorico notevole, poiché il quantitativo di lipidi, è maggiormente alto. La frutta fresca, è oltremodo ricca di fibre, sostanze che tutelano l'equilibrio della flora intestinale; Le vitamine, contenute nella frutta, sono di diverso tipo: vitamina A, vitamina E, vitamina K, vitamina B; queste, contribuiscono a tutelare l'organismo dall'invecchiamento, contrastano l'attacco dei radicali liberi, formano una barriera protettiva da patologie importanti come il cancro e l'artrosi. Gli oligoelementi, costituiscono un ulteriore elemento fondamentale per il benessere dell'organismo: presenti nella frutta sono il potassio, il magnesio ed il calcio. La frutta secca, comprende invece tutti gli alimenti che contengono un quantitativo esiguo di acqua ed ingenti quantità di lipidi e calorie. Suddetti alimenti, sono racchiusi in un guscio, non commestibile, che ingloba il frutto stesso. La frutta secca, contiene un alto quantitativo di acidi grassi polinsaturi, elementi benefici per il nostro organismo, che hanno reso questi tipi di alimenti, indispensabili in una dieta sana ed equilibrata. Di contro però, il notevole quantitativo di lipidi, impone un consumo moderato della frutta secca, che nella maggior parte dei casi, viene inserita nell'alimentazione, in periodi limitati e brevi. Appartengono alla categorie della frutta secca i pinoli, le noci, le mandorle, i pistacchi, le castagne, le arachidi.

## frutta secca : Frutta secca: benefici

Ulteriore suddivisione, viene effettuata per distinguere all'interno della stessa categoria, i frutti secchi ricchi di zuccheri e poveri di grassi, ed i frutti ricchi di lipidi: alla prima categoria appartengono fichi, datteri, banane, mirtilli, mango e altre specie di frutti che possono subire il processo di essiccazione. Appartengono alla seconda categoria, le mandorle, le noci, le arachidi, i pistacchi, le castagne. La frutta secca, è ricca di proteine, acidi grassi e fibre, per cui risulta essere particolarmente indicata per una dieta sana, se non abbinata ad alimenti che posseggono le medesime proprietà come i grassi



animali. La frutta secca, è ampiamente gettonata dai vegetariani, ad esempio, che non inseriscono nel loro regime alimentare alimenti di origine animale, per integrare proteine e fibre. La frutta secca, contiene omega sei, e per la precisione acido linoleico, tocoferoli e sali minerali. Il consumo di questi alimenti, però, deve essere misurato e controllato, a causa della presenza di numerosi grassi, non presenti invece nella frutta fresca. La frutta fresca, andrebbe sostituita a diversi alimenti zuccherosi, perché il suo apporto è assolutamente benefico, calcolando anche la presenza d'acqua che favorisce l'idratazione dell'organismo. Anche la frutta secca può essere inserita in una dieta sana, in particolare nei periodi freddi, come l'autunno e l'inverno, quando questa entra in commercio. L'utilizzo della frutta secca e di prodotti magri, rende l'alimentazione equilibrata, ma questa non va mai abbinata a prodotti eccessivamente grassi, soprattutto nei caso dei soggetti che soffrono di diabete o di colesterolo. Differenti dalla frutta fresca e secca sono i frutti in barattolo, essiccati o scioppati. La lavorazione di questi frutti, comporta una notevole perdita di vitamina, oligoelementi e proteine, comportando solo un apporto di grassi e conservanti. Dal punto di vista nutrizionale, il valore di questo tipo di frutta è inutile. Un'alimentazione sana, si basa sull'utilizzo di frutta, sia fresca che secca, perché le proprietà che queste contengono favoriscono una tutela dall'attacco di patologie pericolose, apportando di contro energia e benessere.

## i gruppi alimentari

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione sana](#)
- [I gruppi alimentari](#)
- [Il primo gruppo alimentare](#)
- [Tutti i gruppi alimentari](#)



## Alimentazione sana

L'alimentazione sana è il primo punto indispensabile per garantire salute all'organismo umano. Tutto ciò che mangiamo può essere salutare oppure dannoso, tutto dipende dal tipo di dieta quotidiana che uno segue. Generalmente bisogna puntare su un'alimentazione che sia completa, il che significa che l'organismo deve poter assimilare tutte le sostanze nutritive di cui necessita per poter essere in salute. La dieta equilibrata indica proprio affidarsi ad una varietà di alimenti, senza insomma tralasciarne nessuno, questo perché l'organismo ha bisogno di tutte le proprietà nutritive. Chiaramente c'è un limite oltre il quale non si deve andare: la quantità. Non bisogna assolutamente abbondare in tutto, altrimenti si rischia seriamente di compromettere la propria salute. Ogni proprietà nutritiva deve essere assimilata secondo le quantità standard, ogni eccesso provoca poi un problema all'organismo.

## I gruppi alimentari

Per chiarire meglio l'aspetto dell'alimentazione equilibrata sono stati realizzati dei gruppi alimentari, in poche parole i vari alimenti sono stati suddivisi in gruppi a seconda dei propri principi nutrizionali. Può a tal proposito capitare che vi siano i gruppi alimentari che contengono alimenti di diversa natura, ma che hanno però le stesse proprietà nutritive e quindi, visto che la suddivisione si basa prettamente su quest'aspetto, ricadono chiaramente nello stesso gruppo. Questa separazione in gruppi alimentari è stata fatta per semplificare proprio il lavoro dei nutrizionisti e soprattutto di chi deve imparare a seguire una dieta equilibrata. Ogni alimento che fa parte dei gruppi alimentari deve essere ingerito praticamente ogni giorno, è insomma la varietà a fare la differenza. Seguendo questo tipo di dieta varia ed equilibrata, prendendo come punti di riferimento i gruppi alimentari, si avrà la garanzia di aver nutrito il proprio organismo a dovere, insomma non c'è il rischio di ritrovarsi con qualche carenza alimentare e inoltre il peso tenderà a non aumentare, sempre se ovviamente non si esagera con le varie porzioni.

I GRUPPI DI ALIMENTI	
4	
1	
2	
3	
5	
6	
7	

## Il primo gruppo alimentare

Un semplice modo quindi per alimentarsi correttamente è seguire i gruppi alimentari. Vediamo a tal proposito quanti sono questi gruppi e come sono suddivisi. Tale divisione è stata effettuata dall'Istituto Nazionale di Nutrizione, vari esperti quindi del settore che hanno esaminato al meglio l'alimentazione quotidiana migliore, quella che promette salute e longevità. Il primo gruppo è compreso da carni, pesce ed uova. Si tratta di tre categorie alimentari che sono accomunate dagli stessi principi nutrizionali che sono: proteine, ferro, vitamine del gruppo B ed A. Le carni sono ricche di proteine e ferro, è consigliabile preferire quelle bianche (pollo, tacchino etc) perché non solo contengono un numero più elevato di proteine ma sono anche meno grassose di quelle rosse. Puntate quindi su carni bianche con assaggi di quelle rosse. Il pesce è ricco di omega 3 che svolge funzioni più che salutari per l'organismo e le uova sono anch'esse ricche di proteine, chiaramente in questo caso è meglio non friggerle.

## Tutti i gruppi alimentari

Tra i gruppi alimentari c'è il secondo che comprende latte e derivati, in questo caso gli alimenti contenuti in tale gruppo possiedono alcune proprietà nutritive più che importanti come il calcio, il fosforo, le proteine, le vitamine A e D e anche alcune del gruppo B. Qui ritroviamo tutti i tipi di latte, lo yogurt e qualsiasi tipo di formaggio che sia stagionato e fresco. La differenza è data poi dal contenuto dei grassi, per chi è a dieta dovrebbe scegliere sempre quei prodotti meno grassi. Al terzo gruppo ritroviamo i cereali e i tuberi, questi alimenti sono accomunati da carboidrati, proteine a basso valore biologico e alcune vitamine del gruppo B. Nel dettaglio avremo quindi pane, pasta, prodotti da forno (biscotti brioche, pizza etc), farine, semolino, tutti i tipi di cereali (grano, riso, orzo, segale etc.) ed infine le patate. Tra i gruppi alimentari spazio al quarto che contiene i legumi. Si tratta di tutti i tipi di legumi che sono caratterizzati da questo tipo di nutrienti: proteine, ferro, carboidrati, fibre, vitamine del gruppo B. Qui rientrano i fagioli, le lenticchie, i ceci, i piselli, le fave e così via. Al quinto gruppo invece appartengono i grassi di condimento, quindi tutti i tipi di grassi animali e vegetali che sono usati in cucina come condimento: burro, olio, lardo, guanciale, margarina e così via. Ovviamente non tutti sono considerati salutari, è consigliabile optare più per quelli vegetali che sono meno dannosi per l'organismo. Molto importante è il sesto gruppo, questo comprende ortaggi e frutta, tali alimenti sono accomunati da sali minerali (calcio, potassio, fosforo etc), zuccheri e carboidrati semplici. L'ultimo gruppo è quello degli alimenti voluttuari, si tratta quindi di quegli alimenti più eterogenei come vino, bibite gassate o alcoliche, dolci, marmellata, cioccolata e così via. Sono quelli che vanno consumati con più moderazione possibile, anche perché contengono una gran quantità di grassi e non sono molto salutari. Ecco quindi i sette gruppi alimentari a cui bisogna far riferimento per la propria dieta quotidiana.

## latte di soia

In questa pagina parleremo di :

- [Latte di soia](#)
- [latte di soia : Benefici](#)



## Latte di soia

Il latte è un alimento liquido di colore biancastro perlaceo, che presenta un odore gradevole e gentile, ed un sapore tendenzialmente dolciastro. Per la sua composizione, ricca di elementi nutritivi, il latte viene apostrofato come alimento completo e insostituibile. Il profilo chimico di questa bevanda, consiste in una soluzione liquida di una serie di sostanze come il lattosio, i Sali minerali in soluzione, le proteine ed i fosfati in soluzione colloidale, grassi e vitamine in emulsione. Il latte, è la bevanda della bellezza, un elisir, una pozione che favorisce il perfetto ingrassamento che sottende alla conservazione di una serie di meccanismi: contiene calcio, fosforo e proteine, elementi fondamentali del benessere. Dal punto di vista strettamente fisiologico, la cospicua presenza di calcio, favorisce la crescita ed il rafforzamento del tessuto osseo e muscolare, il fosforo, migliora le qualità cognitive, rilassa, concilia il sonno, rafforza le difese del sistema immunitario, previene una serie di patologie relative al sistema cardiovascolare. Tra le variabili di questa bevanda, quella del latte di soia, è quella considerata più simile. Le differenze sostanziali tra il latte classico ed il latte di soia, si riscontrano sul piano chimico: il latte di soia, viene ricavato dai semi della medesima pianta, ed è completamente privo di lattosio, una sostanza ampiamente contenuta nel latte classico, di scarsa digeribilità. Il latte di soia, viene apostrofato come la bevanda benefica per eccellenza, per le sue proprietà nutrizionali notevoli che lo rendono altamente digeribile, ma allo stesso tempo nutriente e gustoso. La principale caratteristica di questa bevanda è la mancanza di colesterolo, invece presente nel latte di vaccino, anche se in modeste quantità; contiene inoltre una buona percentuale di grassi insaturi, elementi assolutamente benefici per la salute dell'organismo, che sono di contro scarsamente contenuti nel latte di vaccino, se non del tutto assenti. Il latte di soia, contiene un alto quantitativo di proteine, di conseguenza, il valore nutrizionale è comunque alto e costante, mentre è scarsa la presenza di caseina, una sostanza comunque contenuta nel latte che rende maggiormente complessa la digestione, migliorando la cosiddetta sintesi proteica. Altra variabile positiva, è l'alto contenuto di lisina, che rende completa la distribuzione di aminoacidi.

## latte di soia : Benefici

Tendendo saldo il termine di paragone con il latte di vaccino, il latte di soia, è assolutamente benefico per aumentare l'HDL, ovvero il colesterolo buono, tendendo invece a ridurre il quantitativo di colesterolo cattivo, ovvero l'LDL ed i trigliceridi: il latte di soia, è un alleato del cuore. Eliminando i grassi in eccesso dalle arterie, il latte di soia, riduce notevolmente il rischio di patologie cardiovascolari, risultando particolarmente indicato per i soggetti inclini a tali patologie. Il latte di soia, contenendo un quantitativo assolutamente esiguo di



grassi, viene considerato un alleato della linea, risultando anche maggiormente digeribile, e dunque idoneo per coloro che risultano intolleranti ad alcune sostanze contenute nel latte di vaccino. Ricco di ferro ed oligoelementi, il latte di soia, aiuta a combattere numerose patologie di gravissima entità, quali il tumore al colon, alla prostata e al seno. Controlla il ciclo ormonale nella fase delicata della menopausa, grazie alla presenza di isoflavoni, che attenuano le vampate di calore; il calcio, favorisce la prevenzione di tutte le patologie inerenti alle ossa, in particolare l'osteoporosi, le artriti. Il latte di soia, comporta inoltre un dispendio economico nettamente inferiore rispetto al latte di vaccino: mentre il primo comporta solo la coltivazione stessa della soia che presenta sempre produzioni abbondanti, il latte di vaccino, viene prodotto con un dispendio economico maggiore che parte dalla concimazione del terreno per la produzione di foraggio con il quale vengono alimentate le mucche, e la cura delle stesse, durante tutto l'arco di produzione del latte. Il latte di soia, dal punto di vista organolettico, incontra il piacere di numerosi palati, che hanno apprezzato il gusto gentile di questi tipo di latte, che è ormai largamente apprezzato da un'utenza sempre più vasta e variegata. Il latte di soia, è inoltre ampiamente utilizzato per la produzione di una serie di prodotti, come lo yogurt di soia, frullati, besciamelle, panna, creme e gelati. Questi particolari prodotti, sono indirizzati ad un'utenza che presenta difficoltà notevoli nella digestione del latte, o che presenta problemi relativi ai livelli di colesterolo. Il latte di soia, può essere anche preparato in casa. Bisogna procurarsi soia gialla, acqua e zucchero di canna: versare la soia in un frullatore, dopo averla lavata e scolata, aggiungendo dell'acqua, circa un litro o due a seconda del quantitativo, L'acqua viene messa a bollire e poi viene fatta frullare insieme ai semi di soia e allo zucchero di canna. Quando il composto è ben amalgamato, si pone tutto all'interno di una pentola sul fuoco. Una volta pronto il composto, si versa tutto in una scodella passandola con un panno pulito. Il latte una volta freddato è pronto.

## latte in polvere

In questa pagina parleremo di :

- [Latte](#)
- [Latte in polvere](#)
- [Due tipi di latte in polvere](#)
- [Vantaggi del latte in polvere](#)



## Latte

Nel campo alimentare è molto utilizzato il latte, un ingrediente genuino che permette all'organismo umano di essere molto più forte e resistente. In modo particolare il latte è consigliato soprattutto per il grande apporto di calcio e fosforo che esso può donare all'organismo di ognuno di noi. Grazie a tali proprietà nutritive è l'ideale per rafforzare principalmente l'apparato scheletrico, avere quindi ossa molto più forti e robuste, evitando di ritrovarsi con qualche patologia piuttosto problematica dovuta proprio alla mancanza di calcio. Dal latte poi si ricavano anche numerosi prodotti alimentari che quotidianamente ritroviamo sulle nostre tavole, i classici formaggi, lo yogurt e così via. Questo quindi fa ben comprendere come il latte sia praticamente un alimento indispensabile per la nostra alimentazione e lo ritroviamo anche di diversi tipi a seconda poi dei propri gusti. C'è il latte intero, solitamente con una consistente concentrazione di grasso; il latte parzialmente scremato, con una percentuale del grasso che va dall'1 all'1,8 per cento; il latte scremato, qui il grasso è meno dello 0,5 per cento; il latte concentrato, l'acqua viene qui evaporata; il latte in polvere, ottenuto dalla disidratazione del prodotto; il latte industriale, usato per lo più per la produzione industriale di burro e formaggio.

## Latte in polvere

Vogliamo approfondire a tal proposito il tema del latte in polvere. Su quest'argomento non c'è molta chiarezza, solitamente si associa il latte in polvere esclusivamente all'alimentazione del neonato, ma in realtà non è così. Principalmente è bene sapere che il latte in polvere è un tipo di latte ottenuto dalla disidratazione quasi totale del prodotto, come abbiamo accennato già in



precedenza. Questa operazione viene effettuata attraverso il calore, quindi ad alte temperature. Come il semplice latte, anche questo in polvere è possibile trovarlo in commercio intero, parzialmente scremato e scremato. La differenza riguarda, come visto già in precedenza, dal suo contenuto di grassi. Le tipologie specifiche di latte in polvere sono però due: quello utilizzato per i classici neonati e quello destinato principalmente al consumo degli adulti. Questo insomma fa ben capire come sia sbagliato pensare al latte in polvere associandolo esclusivamente all'alimentazione dei neonati.

## Due tipi di latte in polvere

C'è inoltre una differenza sostanziale tra le due tipologie di latte in polvere e riguarda il modo in cui viene prodotto. Il latte in polvere per gli adulti, se così lo vogliamo definire, è realizzato con la semplice disidratazione del prodotto, il che significa in poche parole che è privato della sua acqua. Il latte in polvere per neonati invece è, sì privo di acqua, ma al suo interno sono introdotte alcune sostanze indispensabili proprio per il nutrimento del neonato. Ritroviamo quindi oli vegetali, fibre alimentari, proteine del siero del latte, vitamine, sali minerali, inositolo, L-cisteina, emulsionanti e maldostrine. Tutto questo miscuglio di elementi rende praticamente sgradevole tale latte in polvere per gli adulti. L'uso di tale alimento è sia industriale che domestico. Molte industrie ad esempio utilizzano il latte in polvere per la produzione di dolci e di gelati, prodotti insomma relativi propriamente all'industria dolciaria. Nel secondo caso il latte in polvere può essere tranquillamente bevuto, ad esempio quando ci si trova ad affrontare un viaggio e non è possibile portare con sé la confezione del latte liquido. Proprio come accade nella produzione industriale dei dolci, il latte in polvere è utile per creare gli impasti di pizze, dolci, pane, tutti quei prodotti da forno che normalmente molte mamme amano realizzare.

## Vantaggi del latte in polvere

I vantaggi del latte in polvere sono inoltre davvero tanti, oltre alla comodità di poterlo portare con sé in viaggio, consumarlo quindi in qualsiasi momento senza preoccuparsi della sua conservazione, è un tipo di latte molto sterile, non c'è il rischio di imbattersi in qualche batterio. Inoltre, una volta aperta la confezione, può essere tranquillamente riutilizzato in diversi momenti, ha una conservazione molto lunga, con scadenze a volte anche di due anni. Se inoltre è utilizzato come ingrediente in cucina, il latte in polvere riesce a rendere i vari prodotti alimentari realizzati in casa molto più nutrienti e soprattutto morbidi. Proprio per questo è utile per i vari tipi di impasto, che sia dolce o salato. Dona inoltre anche consistenza al prodotto che si sta realizzando, capita molto spesso di ritrovarsi con impasti molto liquidi, il latte in polvere contribuisce a renderli più sostanziosi e solidi. Come visto i vantaggi del latte in polvere sono davvero notevoli e non lo si può considerare inferiore al latte normale che si consuma quotidianamente nelle nostre case. Attenzione però a non utilizzare il latte in polvere per neonati in cucina e viceversa, c'è il rischio di ritrovarsi in situazioni piuttosto spiacevoli. Solitamente per i neonati è consigliabile bere direttamente il latte proveniente dal seno della madre, è molto più completo rispetto al classico latte in polvere, quindi se non c'è una motivazione valida è meglio non nutrire il neonato con il latte artificiale.

## metodi di cottura

In questa pagina parleremo di :

- [Cottura degli alimenti](#)
- [Metodi di cottura](#)
- [I diversi metodi di cottura](#)
- [Pressione, stufatura, arrosto e frittura](#)



## Cottura degli alimenti

La maggior parte degli alimenti per poter essere mangiata deve necessariamente essere sottoposta alla cottura. E' questo uno dei punti cardini dell'alimentazione, cuocere gli alimenti è importantissimo per diversi aspetti ed è bene conoscerli. Innanzitutto si rende molto più sicuro l'alimento, attraverso infatti la cottura si eliminano tutti quei microrganismi patogeni che risiedono in diversi alimenti. Cucinando gli alimenti si migliorano inoltre le varie proprietà organolettiche, il che significa che il sapore, il colore, l'aspetto di un cibo sarà molto più buono. Inoltre si migliora anche la disponibilità di alcuni nutrienti, senza poi contare l'aumento della loro digeribilità. Cuocere gli alimenti quindi ha diversi vantaggi, ma chiaramente bisogna tener presente anche che molti nutrienti dei cibi che cuociamo tendono a perdersi proprio nel momento della cottura, insomma viene modificata la loro composizione.

## Metodi di cottura

A tal proposito è importante conoscere i vari metodi di cottura e capire quali sono più salutari e quali invece possono considerarsi dannosi per la salute dell'organismo umano. I metodi di cottura in cucina sono davvero tanti, sembra così semplice creare un piatto, cucinare qualcosa di buono, ma sono soprattutto i metodi di cottura che condizionano il sapore, la composizione dei nutrienti di tutti gli alimenti. E' importante quindi conoscere i dettagli che ruotano intorno ai vari metodi di cottura e prima di tutto è indispensabile capire quali sono. Ritroviamo la bollitura, il bagnomaria, la pressione, la stufatura, il forno, l'arrosto, il microonde e la frittura. Come insomma potete notare i metodi di cottura sono davvero tanti e ognuno permette di donare all'alimento qualcosa in più,



anche se nei diversi casi c'è da dire che cambia, a seconda della cottura, la composizione dei nutrienti. Conoscere i diversi metodi di cottura per un cuoco è importantissimo, non bisogna infatti donare al piatto solo un buon sapore, ma è importante che l'alimento non perda poi tutti i valori nutrizionali che è in grado di trasmettere all'organismo umano.

## I diversi metodi di cottura

Vediamo ora nel dettaglio come avvengono tutti i metodi di cottura e soprattutto quali vantaggi e svantaggi provocano. La bollitura è un tipo di cottura che viene effettuata in modo particolare in acqua oppure in un altro liquido che può essere il classico brodo che arriva al punto di ebollizione, solitamente questo è intorno ai 100°. Tra i metodi di cottura la bollitura è sicuramente quello più salutare perché consente di evitare l'aggiunta di grasso di condimenti, ma è anche vero che la maggior parte dei nutrienti degli alimenti si perdono nell'acqua. Il che significa che più acqua si utilizza e più c'è la possibilità di ritrovarsi con alimenti poveri di nutrienti, a meno che non si utilizzi proprio quest'acqua per condire poi lo stesso alimento. Generalmente però la bollitura permette la perdita dei grassi che si trovano negli alimenti, ecco perché è considerata la cottura più dietetica, inoltre rende i cibi molto più digeribili e teneri da masticare. Poco utilizzato invece tra i metodi di cottura è il bagnomaria. In questo caso l'alimento viene posto in un contenitore che è immerso a sua volta in un altro recipiente però colmo d'acqua. Solitamente la cottura a bagnomaria è usata quando si preparano creme o salse, quante volte insomma avrete sciolto il classico cioccolato per i dolci a bagnomaria. Il vantaggio di questa cottura è che gli alimenti tendono a mantenere quasi intatte le proprie caratteristiche dei nutrienti, non c'è la dispersione in acqua come avviene con la bollitura.

## Pressione, stufatura, arrosto e frittura

Per quel che riguarda invece la cottura a pressione questa va effettuata con la classica pentola, in questo caso si supera di gran lunga il punto di ebollizione, la cottura insomma avviene oltre i 100°. La cottura a pressione permette ad un alimento di cuocersi in modo più rapido, ma soprattutto di mantenere intatte le proprietà nutrizionali in esse contenute. Non vi sono in tal caso eccessive perdite dei nutrienti. La stufatura invece avviene quando ad un alimento in cottura si aggiunge costantemente un liquido, che sia acqua o brodo. È un tipo di cottura molto simile alla bollitura ed è utilizzato spesso per cuocere la carne e i vari ortaggi. Chiaramente anche in questo caso sussiste una dispersione dei nutrienti nell'acqua. Molto utilizzato tra i metodi di cottura è quella in forno che può essere utilizzata per qualsiasi tipo di alimento. In questo caso la cottura deriva dalla semplice trasmissione di calore ed è consigliata per chi è a dieta, anche se chiaramente bisogna sempre tenere d'occhio i condimenti. L'arrosto invece è molto utilizzato per cuocere i vari tipi di carne e il pesce, questo permette, attraverso il passaggio o progressivo del calore dall'esterno all'interno, di cuocere al meglio l'alimento, ma molto spesso si subisce una carbonizzazione superficiale dell'alimento che è molto tossica. La cottura a microonde è quella più recente, qui gli alimenti si cuociono in poco tempo e sono però soggetti ad un campo elettromagnetico, è insomma consigliabile non utilizzarlo spesso. Dulcis in fundo c'è la frittura, in questo caso l'alimento viene immerso in coropo grasso portato ad alte temperature. La frittura rende i cibi molto più gustosi, ma chiaramente meno salutari.

## miele proprieta

In questa pagina parleremo di :

- [Miele tipologie e caratteristiche](#)
- [miele proprieta : Miele benefici](#)



## Miele tipologie e caratteristiche

Il miele è il prodotto ottenuto dal lavoro delle api sul nettare dei fiori. Il miele viene collocato dalle api in piccolissime cellette dalle quali viene estratto per mezzo di un processo di centrifugazione, a seguito del quale, il miele viene riposto in contenitori, affinché riposi, ed infine viene travasato in vasetti tra trasparenti in vetro, destinati alla conservazione del prodotto. Il processo di lavorazione del miele, consente di conservare il prodotto a lungo, senza intaccarne le proprietà che lo caratterizzano. Il miele è composto da zuccheri semplici, vitamine, enzimi, oligoelementi, sostanze che lo rendono un alimento benefico e salutare. Questo prodotto naturale, possiede diverse proprietà terapeutiche: il miele apporta benefici al cuore e alla mente, funge da antibatterico, usato in soluzione, per cui risulta essere particolarmente indicato per contrastare condizioni di raffreddamento, infezioni e infiammazioni. E' un potente espettorante: disciolto in una bevanda calda, il miele aiuta a placare la tosse, il mal di gola, i sintomi influenzali. Il miele possiede alcune sostanze amarognole che favoriscono la secrezione dei succhi gastrici, che consentono di regolarizzare il processo di digestione. Altra proprietà importante è quella di protezione sulle mucose gastriche, e sull'intestino: il miele possiede un'azione disintossicante, che facilita la depurazione dell'organismo, stimolando l'effetto lassativo e calmante. Il miele viene utilizzato principalmente per apportare benefici alla regione delle vie respiratorie, fungendo dunque da calmante e decongestionante, aiuta l'organismo a depurarsi, protegge, stimola e tutela i processi relativi all'apparato digerente, tutela il funzionamento del cuore sviluppando un'azione cardiotropa, protegge le ossa, fortificandole, grazie all'apporto di calcio e magnesio. Il miele, è l'alimento del benessere, naturale, dolce, buono: i cultori di questo prodotto, conoscono le sue notevoli proprietà, e conoscono le differenti qualità del prodotto stesso, gli abbinamenti con le bevande e con i diversi prodotti alimentari. Il miele possiede un sapore dolce e delicato, rotondo e gentile: il suo gusto particolare e tenero, ne favorisce l'accostamento con diversi cibi, salati e dolci, per un trionfo di sapori nuovi, particolari, speciali.

## miele proprieta : Miele benefici

Il miele può essere utilizzato assoluto, spalmato come una confettura sulle fette biscottate; come fosse un dolce, viene utilizzato a colazione, o a metà giornata, accompagnato da una bevanda calda, dolce. Disciolto nel latte o nel tè, il miele funge da dolcificante, e dona alle bevande in cui viene disciolto un sapore dolcissimo e gustoso; le bevande calde con il miele, fungono da calmanti ed espettoranti, conciliano il sonno, e calmano gli spasmi della muscolatura liscia. Il miele dunque, concilia il sapore al benessere, comunque venga utilizzato. Il miele viene utilizzato per decorare o



guarnire alcuni tipi di torte e dolci, per esaltare il sapore del prodotto, rendendolo assolutamente riconoscibile, profumato e delicato. Oltre che con i sapori dolci, il miele si sposa anche con il salato, accostandosi a sapori completamente diversi, come quelli amarognoli e salati delle noci, o a quelli esaltanti e piccanti dei formaggi. Il miele presenta diverse varietà floreali: miele di acacia, miele di castagno, miele di tiglio, miele di eucalipto, miele di agrumi e miele di melata. Il miele di acacia, presenta un colorito molto chiaro, di un giallino delicato e tenue; il sapore è dolce e delicato, con un retrogusto leggermente profumato, tipico dei fiori di acacia. E' un miele scelto come dolcificante, ma anche particolarmente adatto alla guarnizione di dolci, utilizzato spesso anche a tavola. Dal punto di vista terapeutico, il miele di acacia, viene utilizzato come lassativo, ed ha funzione disintossicante. Il miele di castagno, è un miele che presenta una colorazione scura, ambrata, ha un sapore leggermente amarognolo, e si intona perfettamente ai sapori più forti e salati, come le noci e le castagne, o anche ai formaggi. E' un miele da tavola, poco indicato come dolcificante. E' un miele dalle proprietà antisettiche, antianemiche e antinfiammatorie. Il miele di tiglio, presenta invece una colorazione variabile, che va dal chiaro allo scuro, a seconda della produzione. Il miele di tiglio, ha un sapore fresco, con un retrogusto di menta, che si adatta perfettamente a diversi tipi di sapori, ma si sposa benissimo con tisane e bevande calde. Ha funzioni depurative, espettoranti e sedative. Il miele all'eucalipto, ha un sapore dolce e forte al contempo: presenta una colorazione scura, o tendenzialmente tale, ha un sapore forte e deciso, ed è soggetto alla cristallizzazione nei periodi freddi. Questo tipo di miele combatte raffreddamento, tosse, mal di gola e stati febbrili, purificando le vie respiratorie. Il miele di agrumi è chiaro e leggermente aspro, adatto come sedativo ed espettorante. E' un miele molto apprezzato, a differenza del miele di melata, che per il suo sapore amaro e tendenzialmente salato, non incontra il palato di un'utenza ampia.