

## Το μέλι παχαίνει λιγότερο από τη ζάχαρη;



Πολλές φορές προσθέτουμε στα ροφήματά μας, κυρίως το χειμώνα, μέλι αντί για ζάχαρη και συχνά πιστεύουμε ότι επειδή το μέλι είναι πιο "υγιεινό", θα μας επιβαρύνει λιγότερο με θερμίδες. Είναι όμως έτσι; Μάλλον όχι αφού η θερμιδική αξία μιας κουταλιάς του γλυκού μέλι είναι μεγαλύτερη από μια αντίστοιχη ποσότητα ζάχαρης.

Βέβαια, αυτό που δεν αμφισβητείται είναι η γενικότερη θρεπτική αξία του μελιού. Το μέλι είναι μια τροφή πλούσια σε ιχνοστοιχεία και μέταλλα και αποτελεί όντως μια καλή εναλλακτική λύση για να αποφύγουμε τη σαφώς πιο επεξεργασμένη ζάχαρη, που είναι ένα απλός και εύκολα απορροφήσιμος υδατάνθρακας.