



**XXIX SEMINÁRIO
INTERINSTITUCIONAL
DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO**

*As contribuições da ciência para a
mitigação das mudanças climáticas*

29 de Outubro
a 1º de Novembro

Benefícios do mel na saúde humana

PEDROSO, Beatriz Martins, FORMENTINI, Maria Fernanda, FRITZEN, Maria Luiza, VENDRUSCOLO, Maria Luiza e MARTINS, Valeska

Colégio Totem Cruz Alta

Introdução

O mel além de ser um adoçante natural e benéfico para a saúde humana, ajuda com suas propriedades antioxidantes, mas se consumido excessivamente pode trazer impactos negativos para a saúde, como o aumento de açúcares no sangue e o ganho de peso.

Metodologia

Foi usada a tipologia de pesquisa bibliográfica o trabalho foi baseado em artigo e periódicos, como os materiais retirados do Google acadêmico e CAPES.

Revisão de Literatura

O mel possui propriedades antioxidantes as quais, dentre vários de seus benefícios, protegem o corpo de danos celulares e ajudam a diminuir a pressão sanguínea. O mel também é um grande aliado para a imunidade, conseguindo proteger as mucosas da garganta e a sua composição torna-o grande aliado para aumentar imunidade, além disso, entre outros benefícios maior taxa de cicatrização, propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e desbridantes, sendo também utilizado para o tratamento do pé diabético e assim tornar o organismo mais resistente aos processos infecciosos.

Conclusão

O mel puro traz diversos benefícios aos seres humanos graças a suas propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e desbridantes. O mel pode ser utilizado no tratamento de feridas, é um grande aliado para o aumento da imunidade, previne problemas respiratórios, protege as mucosas da garganta e possui fontes de antioxidantes.

Referências

BORGES, Cristiane et al. Propriedades bioativas do mel - uso alimentício e potencial terapêutico: uma visão narrativa. Ciência e tecnologia de alimentos, [s. l.], v. 2, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210805941.pdf>. Acesso em: 13 maio 2024.

ZANIN, Tatiana. 9 fantásticos benefícios do mel para a saúde. Nutrição, Rio de Janeiro, fevereiro 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-mel/>. Acesso em: 13 maio 2024

Objetivo

Analisar quais são os benefícios do mel para a saúde humana



Figura 1. Diferentes benefícios do mel. Fonte: Dr. Barakat (2024)



Figura 2. Fonte: abelha.org.br (2024)