

ZUSAMMENSETZUNG UND NÄHRWERT DES HONIGS

38.2% Fruchtzucker - 31.0% Traubenzucker

17.1% Wasser - 7.2% Malzzucker

4.2% Trisaccharide und andere höhere

Kohlenhydrate - 1.5% Saccharose

0.5% Mineralstoffe, Vitamine, Enzyme

Der Honig enthält mindestens 180 verschiedene Bestandteile, die sich auf eine so spezielle Art und Weise miteinander verbinden, dass es bis heute noch nicht gelungen ist, ihn künstlich zu erzeugen. Zusammensetzung und Nährwert der jeweiligen Honigsorte variieren je nach den Blüten und Pflanzen, welche die Bienen besucht haben. Die wissenschaftliche Forschung hat z. B. gezeigt, dass die dunkelfarbigen Honigsorten größere Mengen an antioxidativen Substanzen enthalten. Die anorganischen Verbindungen, die im Honig enthalten sind, die Metalle und Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel und die Nahrungsaufnahme des menschlichen Organismus.

Honig hat eine hervorragende tonische Wirkung und hilft dank seines hohen Gehaltes an Cholin Leuten, die unter Verstopfung und Darmproblemen leiden.

