

Mesi ja tervis

Kokkuvõte loengust Karksi-Nuia mesinduspäeval 13. septembril 2008.a.

Lektor Evald Übi, PR-5-1.5-2

Mesinduspäev toimus Eesti mesindusprogrammi raames, mida toetab Euroopa Liit

Veel sadakond aastat tagasi oli mesi peaaegu ainuke üldlevinud magusaine, väga kallist suhkrut tarvitati vähe. Enamik inimesi elas maal ja paljudes taludes peeti mesilasi. Kellel neid polnud, sai mett lähedal elavatelt sugulastelt. Haiguste ennetamiseks ja raviks kasutati erinevalt tänapäevast põhiliselt looduslikke vahendeid, mille hulgas oli mesi esimesel kohal. Kaasajal on mee asemele tulnud tööstuslikult toodetav suhkur (sahharoos). See on meest mitu korda odavam, kahjuks ka samavõrd väheväärtuslikum. Enamik inimesi elab linnades või suuremates asulates, kus pole võimalik mesilasi pidada. Aga mett saab osta ja eelistada tuleks eestimaist. Odav välismaine mesi võib olla korjatud saastatud keskkonnast, meile harjumatu maitsega, kaua seisnud soojas kohas ja saastatud mesilaste haiguste tõrjumiseks kasutatud kemikaalidega. Näiteks keelati 2004. a Hiina mee import Euroopa Liitu, sest see oli saastunud. Kahtlane on ka ärimeeste poolt pakutav kaup, mis peaks pakendi järgi otsustades olema eestimaine. Eeskirjade järgi peab seal olema vähemalt 51% Eestis korjatud mett, aga täpset vahekorda on raske kindlaks teha.

Tänapäeva stressirohkes maailmas jääb paljudel inimestel puudu elujõust, nad on apaatsed, elavad tehiskeskkonnas, söövad liiga palju ebatervislikku toitu, liiguvad vähe, liialdavad alkoholiga ja suitsetavad. Tagajärjeks on liigne kehakaal, allergia, väsimus, vähene töövõime ja lõpuks haigused. Nüüd ollakse valiku ees – kas tarvitada medikamente või looduslikke vahendeid, näiteks mesindussaadusi. Kui pole tegemist tõsise haigusega, võib mitmeid medikamente asendada mee, õietolmu, mesilasema toitepiima või taruvaiguga (proopolisega). Näiteks on mees palju mikro- ja makroelemente, aminohappeid ja vitamiine. Need organismile vajalikud ained aitavad taastada normaalse ainevahetuse, on üldtugevdavad ja toniseerivad. Mesindussaadusi tuleb tarvitada iga päev, ka hea tervise korral. Siis võib-olla haigusi ei tulegi. On ju kergem neid ennetada kui ravida.

Teise põlvkonna harrastusmesinikuna võin kinnitada, et pidev mesindussaaduste tarvitamine aitab ennetada külmetus-, südame- ja liigestehaigusi. Neid peaaegu polegi esinenud paljudel kõrge eani elanud mesinikel. Nad pole vananenud enneaegselt, on olnud elujõulised ja reipad ka pärast 80ndat sünnipäeva.

Mee ja teiste mesindussaaduste pidev tarvitamine võimaldab lisaks olulist kokkuhoidu. Juba üks haiglapäev maksab sama palju kui 4-5 kg mett. Viimase 15 aasta jooksul on vabakaubanduse tingimustes mee hind teiste toiduainete suhtes oluliselt langenud, medikamendid aga kallinevad kiiresti. Lisaks põhjustavad nad sageli kõrvalnähtusi, levivad võltsravimid. Inimeste tervis üha halveneb, paljud noored inimesed haigestuvad raskelt, kuigi müüdavate ravimite arv kasvab pidevalt.

Mesi on bioloogiliselt aktiivne toiduaine, mida mesilased valmistavad õitelt korjatud nektarist või taimeosadelt kogutud eritistest. Alljärgnevalt tutvume põhjalikult mee imepärase omadustega.

Nektarile lisavad mesilased fermente ning hormoone ja eemaldavad ülearuse koguse niiskust. Samuti lõhustavad mesilase nektaris sisalduvad liitsuhkrud kergesti omastatavateks liitsuhkruteks, glükoosiks (viinamarjasuhkruks) ja fruktoosiks (puuviljasuhkruks). Niisugust toodet nimetatakse **õiemeeks**. Kuumadel suvepäevadel läikivatelt tamme-, vahtra- ja paplilehtedelt ning okaspuudelt korjatud lehetäide ja teiste putukate väljaheidetest mesilaste poolt valmistatud magusainet nimetatakse **lehemeeeks**. Saagivaesel ajal korjavad mesilased pilliroolt, puudelt, teraviljalt jm taimese päritoluga magusat vedelikku, millest nad valmistavad **mesikastemett**. Loomulikult erineb õitelt korjatud nektar ja taimse või loomse päritoluga mesikaste oma koostiselt. Näiteks nektaris on 75-80% vett, mesikastes vaid 20-25%. Seetõttu erinevad ka kõik need kolm mee liiki nii oma keemilise koostise, toitainete sisalduse, raviomaduste kui ka teiste karakteristikute poolest. Võrreldes õiemeega on lehemesi paksem ja ei ole nii maitsev, selles on kordades rohkem mikroelemente (kaltsiumi, kaaliumi, kloori). Lääne-Euroopas nimetatakse lehemett metsameeks ja see on õiemeest tunduvalt kallim. Eestimaal on tavaliselt tarus rohkem õiemett, lehemee kogus muutub suurtes piirides.

Evald Übi