

OS BENEFÍCIOS QUE O MEL DE ABELHA PODE CAUSAR NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

Educação e Saúde

Valdilene Amaro Costa¹, Luanna Shirilly de Moura Nunes²,
Victória Bianca Oliveira Ferreira ³; Vanessa Diniz Vieira⁴.

¹ Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos – FIP
luanna_shirilly@hotmail.com

² Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos – FIP
valdilene.costa@hotmail.com

³ Graduanda do Curso Bacharelado em Enfermagem das Faculdades Integradas de Patos – FIP
victoriaabianca@hotmail.com

⁴ Orientadora. Médica Veterinária, Mestre em Zootecnia – UFCG. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Medicina veterinária – UFCG, docente das Faculdades Integradas de Patos – FIP.
vanessa.veterinaria@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O mel de abelha é um produto alimentício produzido por abelhas meliponídeas, apreciado por seu sabor característico e por seu valor nutricional. Pode ser fluido, viscoso, sólido, aromático e açucarado, obtido a partir do néctar das flores. O mel possui glicose e frutose, água e outros açúcares, como a sacarose e maltose, além de vitaminas do complexo B e C, ácidos orgânicos e enzimas. É utilizado como adoçante natural, possui características anti-inflamatórias, ação antibacteriana, inúmeras propriedades terapêuticas, sendo utilizado pela medicina popular sob diversas formas e associações como fitoterápicos. Objetiva-se com essa pesquisa, descrever os benefícios do mel de abelha na saúde da população usuária de mel de abelha como anti-inflamatório natural. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em artigos atuais, onde foram selecionados os trabalhos que abordaram os principais aspectos relacionados ao conteúdo científico, realizada através dos sites de indexação científica e nas bases de dados SCIELO. Foram encontrados mais de 10 artigos em relação aos benefícios do mel. **RESULTADOS:** Os benefícios do mel em diversos sistemas no organismo. Quando usado em queimaduras reduz as cicatrizes, previne o envelhecimento e tem atividade antimicrobiana para as afecções do sistema respiratório, dissolve o muco ajudando na expectoração por sua ação mucolítica e infecções urinárias. É inibidor da proliferação de células que causam os carcinomas epidermóides orais, auxilia a regular o sistema imunológico por sua ação anti-inflamatória e imunomoduladora. Auxilia o intestino contribuindo para melhor circulação intestinal **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O mel apresenta efeitos terapêuticos de anti-inflamatório natural e melhorando o sistema imunológico, como uma alternativa para a população que prevalece qualidade de vida e alimentação saudável, também uma forma de tratamento fitoterápico para prevenção de algumas infecções.

PALAVRAS-CHAVES: Anti-inflamatório, Antimicrobiano, Natural