

# Honning og antioxidanter

*Honning indeholder antioxidanter, der neutraliserer nogle skadelige affaldsstoffer fra cellerne. Mørk honning er bedre end lys honning.*

Bierne bestøver og henter nektar og pollen fra de blomster, der er de mest gavmilde. Vi vælger honningen ud fra smagen, men ifølge den nyeste forskning ser det ud til, at vi også bør kigge på honningens farve. Honningens indhold af antioxidanter hænger tilsyneladende nøje sammen med, hvilke blomster bierne henter nektaren fra.

Forskere på Illinois universitet har undersøgt honningprøver fra 14 forskellige trækilder, og det viste sig, at jo mørkere honningen var, jo større var indholdet af antioxidanter. For eksempel havde boghvedehonning, der er meget mørk, et 20 gange så stort indhold som salviehonning, der er næsten vandklar. Kløver, som er en meget almindelig træplante, placerede sig kun i midten af prøverne.

Antioxidanter er stoffer – naturlige eller syntetiske – der svækker den skadelige oxidation (iltning), der finder sted i det levende væv. De beskytter mod virkningen af de såkaldte "frie radikaler", der er en art affaldsstoffer, der opstår ved cellernes stofskifte. Radikalerne mangler en elektron, som antioxidanterne så kan afgive. Derved bliver radikalerne uskadeliggjort.

Forskerne konkluderer, at honning er et godt supplement til andre antioxidantkilder som frugt og grøntsager, men kan naturligvis hverken erstatte æbler eller gulerødder. Derimod finder de, at det ville være en god idé at bruge honning i madvarer og andet, hvor almindeligt sukker kun er tilsat for at søde.



Boghvede

Men ikke nok med det. I "the Journal of the Science of Food and Agriculture" ser det ud til, at "lusehonning" – altså nektar indsamlet fra bladlus – har et endnu højere indhold af antioxidanter end nektar fra blomster. En spansk undersøgelse af 36 forskellige typer honning har givet dette overraskende resultat – der måske ikke er så overraskende endda, når man tænker over det. Lusehonning – der ofte kaldes honningdug af hensyn til sarte sjæle – bliver jo suget ud af træer eller planter og passerer gennem tarmsystemet på bladlus. På vejen bliver den naturligvis udsat for forskellige enzymer, ligesom den bliver i biernes honningblære og tunge på vej til lagring i cellen. Måske denne dobbelte påvirkning giver det store indhold af antioxidanter. Det kunne da være interessant at få undersøgt. •