

## Miele di acacia: le proprietà, i benefici e i valori nutrizionali

**Autore:** Elisa Malizia

**Data:** 28 Settembre 2017



Il **miele** è noto da sempre per le sue peculiari caratteristiche che riescono a donare benessere non solo all'organismo, mangiandolo magari a colazione o per uno spuntino energetico, ma anche come [alleato di bellezza](#). Non esiste un solo tipo di miele, ma anzi è possibile scegliere tra i tanti sapori; l'Italia è il Paese che produce più varietà di miele nel mondo, più di 50 tipologie diverse, quindi non avremo mai problemi a sperimentare gusti nuovi! Un tipo di **miele molto apprezzato è quello di acacia: scopriamo tutte le proprietà, i benefici e i valori nutrizionali.**

### Miele di acacia: le proprietà

Il **miele di acacia grezzo** ha ottime qualità energizzanti per tutto l'organismo, vanta potere depuranti per il fegato (così vuole anche la tradizione!) e risulta di facile assimilazione. Ha un gusto molto dolce e delicato, quasi di confetto, simile al [miele di sulla](#), per questo è molto apprezzato dai bambini ed è perfetto per zuccherare le bevande, dal tè al latte, fino alle tisane, perché il suo gusto gentile non altera troppo il sapore delle bevande che dolcifica. È da sempre noto come un

antibatterico naturale, in grado di proteggere dai malanni stagionali.

## **Miele di acacia: benefici**

Il miele di acacia, come detto, dona una sferzata di energia a tutto l'organismo, sia per quanto riguarda l'energia fisica che mentale; aiuta dunque se state vivendo un momento debilitante dal punto di vista psicologico oppure se durante la giornata avete molte cose faticose da fare e necessitate di uno sprint in più. Ha un'azione detox per il fegato, specie se usato per dolcificare delle tisane depurative, e ha anche blandi effetti lassativi. Ha qualità dolcificanti maggiori del normale zucchero da tavola e mantiene costante i livelli di glicemia, dunque non crea quelle improvvise voglie di abbuffate che scatenano di norma i prodotti dolci.

## **Miele di acacia: valori nutrizionali**

Il miele di acacia è un concentrato di vitamine, oligoelementi, zuccheri di facile assimilazione e antiossidanti; per questo, introdurlo nel regime alimentare è un'ottima idea! Contiene un alto valore di fruttosio, dunque le calorie per 100 grammi di prodotto non sono poche: sono circa 300. C'è di buono che 100 grammi di miele sono davvero molti e nessuno ne mangia così tanto! In media, se ne consumano circa due cucchiaini al giorno, valutabili in 20 grammi di prodotto per 60 calorie circa. È un dolcificante da prediligere perché contiene rame, ferro, iodio, manganese, le vitamine A, C, E, K, nonché alcune del gruppo B.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/miele-di-acacia-le-proprietà-i-benefici-e-i-valori-nutrizionali/>

Generato il 25/04/2025