

COMPOSITION DU MIEL ET SA VALEUR NUTRITIVE

Sans vouloir faire passer le miel pour un aliment complet, nous pouvons affirmer, en se basant sur des expériences et des recherches scientifiques, que le miel contient :

10. DU GLUCOSE ET DU LEVULOSE producteurs de chaleur, constituant la plus grande partie des substances dont le miel est composé, ils forment environ les $\frac{2}{3}$ de son poids. Leur valeur alimentaire ne peut être discutée : depuis bien longtemps, on a démontré qu'ils constituaient un aliment de premier choix capable de réparer les pertes de l'organisme. (1)
20. DE L'ACIDE PHOSPHORIQUE, corps essentiellement utile qui fait partie intégrante de notre squelette et que nous retrouvons dans les organes les plus nobles, tels que le cerveau, par exemple. Le miel contient les phosphates sous une forme éminemment digestible, parfaitement assimilable. (2)
30. DE LA CHAUX. Les os pauvres en chaux sont rachitiques, grêles et incapables du moindre effort. (3)
40. DES AZOTATES, DES SULFATES, DES CARBONATES, associés à des SELS DE CHAUX ET DE FER, donnant au miel, dans une certaine proportion, la propriété de certaines eaux minérales. (4)
50. DU FER sous une forme éminemment soluble, digestible et assimilable. C'est le dessert rêvé de nos organes avides de fer, le réconstituant par excellence des organismes surmenés physiquement et cérébralement. (5)

1.-2.-3.-4.-5.- Extraits d'une conférence donnée par M. Alin Caillas, Ingénieur Agricole, sur: Les trésors d'une goutte de miel.