

MED I PROIZVODI OD MEDA U OČUVANJU ZDRAVLJA LJUDI

Slaven Grbić^{1,2}

¹Univerzitet veterinarske medicine u Budimpešti, István utca 2, Budimpešta, Mađarska

²Panevropski univerzitet Apeiron, Banja Luka, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

Sažetak. Med i pčelinji proizvodi, poput propolisa, matične mliječi, polena i voska, predstavljaju značajan prirodni resurs s višestrukim zdravstvenim koristima za ljude. Zbog bogatstva biološki aktivnih tvari – antioksidansa, flavonoida, enzima, aminokiselina, minerala i vitamina – med nije samo prirodni zaslađivač, već i funkcionalna hrana s potencijalom prevencije i potpore u liječenju različitih bolesti. Med pokazuje snažno antimikrobno, protuupalno, antioksidativno i imunomodulacijsko djelovanje, što ga čini korisnim u prevenciji i terapiji infekcija, rana, gastrointestinalnih smetnji te respiratornih bolesti. Propolis, bogat flavonoidima i fenolnim kiselinama, efikasno djeluje protiv bakterija, virusa i gljivica, dok matična mliječ ima potencijal u regulaciji metabolizma i hormonalne ravnoteže. Polen doprinosi jačanju imuniteta i koristi se u nutritivnoj rehabilitaciji. Naučna istraživanja potvrđuju da redovita konzumacija kvalitetnog meda može poboljšati lipidni profil, glikemijsku ravnotežu i antioksidativni status organizma, posebice u kontekstu kroničnih nezaraznih bolesti poput kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa i karcinoma. Međutim, efekti meda zavise od njegovog botaničkog porijekla, kvaliteta i načina prerade. Uprkos brojnim prednostima, važno je ukazati na potrebu za standardizacijom kvalitete meda, sprečavanjem falsifikovanja te edukacijom potrošača o pravilnom korištenju pčelinjih proizvoda. Daljnja klinička istraživanja nužna su kako bi se potvrdila terapijska efikasnost i definisale preporučene doze u ljudskoj populaciji.

Med i pčelinji proizvodi predstavljaju važan dio prirodne prevencije i podrške zdravlju ljudi. Njihova integracija u svakodnevnu ishranu, uz stručnu kontrolu i naučnu verifikaciju, može doprinijeti unapređenju javnog zdravlja i smanjenju rizika od kroničnih bolesti.

Ključne riječi: Med, proizvodi od meda, prevencija i terapija, zdravlje ljudi.

HONEY AND HONEY-BASED PRODUCTS IN THE PRESERVATION OF HUMAN HEALTH

Slaven Grbić^{1,2}

¹University of Veterinary Medicine Budapest, István utca 2, Budapest, Hungary

²Pan-European University Apeiron, Banja Luka, Republic of Srpska,
Bosnia and Herzegovina

Abstract. Honey and bee products—such as propolis, royal jelly, pollen, and beeswax—are a valuable natural resource with numerous health benefits for humans. Due to their rich content of biologically active compounds, including antioxidants, flavonoids, enzymes, amino acids, minerals, and vitamins, honey serves not only as a natural sweetener but also as a functional food with preventive and therapeutic potential. Honey exhibits strong antimicrobial, anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory properties, making it beneficial in the prevention and treatment of infections, wound healing, gastrointestinal disturbances, and respiratory conditions. Propolis, rich in flavonoids and phenolic acids, is effective against bacteria, viruses, and fungi, while royal jelly contributes to metabolic and hormonal balance. Pollen enhances immune function and is used in nutritional rehabilitation. Scientific studies confirm that regular consumption of high-quality honey can improve the lipid profile, glycemic balance, and antioxidant status of the body, particularly in the context of chronic non-communicable diseases such as cardiovascular disorders, diabetes, and cancer. However, its effects depend on botanical origin, quality, and processing methods. Despite its numerous advantages, there is a need to emphasize the importance of quality standardization, prevention of adulteration, and public education regarding the proper use of bee products. Further clinical research is essential to validate therapeutic efficacy and establish recommended doses for human populations.

Honey and bee products represent a vital element of natural prevention and support for human health. Their integration into daily nutrition, under professional guidance and scientific verification, can significantly contribute to public health promotion and the reduction of chronic disease risks.

Key words: honey, honey-based products, prevention and therapy, human health.