



## Segít a méz az alkohol lebontásában



De a méz kálium és nátrium tartalma is segítheti a szervezetet a mérgek lebontásában.

Az viszont kevésbé köztudott ám annál fontosabb, hogy a méz regenerálja a májat.

Pontosabban: helyreállítja az alkohol lebontásához szükséges nicotinamide adenine dinucleotide koenzimet (NAD). Ez az enzim hamar kimerül a méreganyagok lebontása során, ezért szükséges, hogy regenerálódjék.

Legközelebb, ha alkoholt fogyasztunk előtte és utána javasolt egy-egy kanál mézet is lenyelnünk.

Persze túlzásokba esni sem az alkohol- sem a mézfogyasztással nem ajánlott.

Számos tudományos tanulmány is rámutat a méz jelentőségére az alkohol lebontása során. az egyiket ezen a címen olvashatjuk:

HP Rang and MM Dale, "Fructose Recycling of NAD from NADH." Pharmacology Churchill Livingstone 1991, Edinburgh Chapter 39, pp 890-891.

## Segít a méz az alkohol lebontásában

Közzétéve itt: [magyarmezogazdasag.hu](https://magyarmezogazdasag.hu) az Agrárhírportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

---

Ajánljuk még:

[A méz hatékonyabb mint az antibiotikum a felső légúti panaszok esetében](#) [1]

[Miért egészségesebb a méz a cukornál?](#) [2]

**Szerző:** Hevesi Mihály

**Közzététel ideje:** 2020. 10. 16., péntek, 13:00

**A forrás webcíme:** <https://magyarmezogazdasag.hu/2020/10/16/segit-mez-az-alkohol-lebontasaban>