

1. Méz

A méz a méhek által nyújtott természetes élelmiszer, amellyel megédeshetjük ételleinket, italainkat, miközben több más jótékony hatása van. Ebben a feladatban a mézről szóló írást kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. Az elkészítéséhez használja fel a *mezforras.txt* és *tablazat.txt* UTF-8 kódolású szövegállományokat, valamint a *jel.png* és *mez_kep.jpg* képállományokat!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *mezfajtak* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a *mezforras.txt* felhasználásával! Az elkészített dokumentum ne tartalmazzon felesleges szóközöket és üres bekezdéseket!
2. A szövegben az „&” jel helyére szúrja be a *tablazat.txt* szövegállomány tartalmát! Az „&” jelet törölje a szövegből!
3. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! Az alsó és felső margót 2,6 cm-esre, a bal és a jobb oldalt 2,2 cm-esre állítsa be!
4. A dokumentumban – ahol a feladat nem ír elő mást – a következő beállításokat alkalmazza:
 - a. A betűtípus Times New Roman (Nimbus Roman) legyen! A szövegtörzs karaktereinek betűmérete 11 pontos legyen!
 - b. A bekezdések igazítása sorkizárt legyen!
 - c. Állítsa a bekezdések sorközét egyszeresre, előttük 0 pontos, utánuk 3 pontos térköz kövesse!
 - d. A dokumentumban alkalmazzon automatikus elválasztást!
5. A forrásban három helyen idézőjelpár szerepel, de ezek használata és típusa nem felel meg a magyar helyesírásnak. Javítsa ki ezeket a dokumentumban! Helyesen a kezdő idézőjel alul, a záró pedig felül helyezkedik el. Minta a téves és a helyes idézőjel-típusra és használatára:

"helytelenül" és „helyesen”.

6. Az idézőjelek közötti szövegek hangsúlyosak, ezért az idézőjeleket és a köztük lévő szövegeket formázza dőlt betűstílussal!
7. Készítse el a cím és a négy alcím formázását a következőképpen!
 - a. A címhez 23 pontos és az alcímekhez 17 pontos betűméretet alkalmazzon!
 - b. A cím, valamint az alcímek betűstílusát állítsa félkövérre és kiskapitálisra!
 - c. A cím és az alcímek előtt 3 és után 6 pontos térköz legyen!
 - d. Állítsa be, hogy alcímek az utánuk következő bekezdésekkel egy oldalra kerüljenek!
8. A cím utáni bekezdésnek állítson világosszürke hátteret a minta szerint! Alulról, valamint felülről szegélyezze 1,5 pontnál vékonyabb, szaggatott vonallal!

A feladat folytatása a következő oldalon található.

9. Az első alcím utáni „**méz**” szóhoz „*” szimbólum hivatkozással szúrjon be egy lábjegyzetet, amelynek tartalmát a kapcsos zárójelben lévő forrás szövegéből helyezze át! A lábjegyzet szövegét Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 8 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenítse meg! A kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!
10. A méz tápanyagtartalmát és az ajánlott napi bevitelt tartalmazó, a minta szerinti táblázatot alakítsa ki a tabulátorokkal tagolt szövegrészből!
- Igazítsa a táblázatot vízszintesen középre!
 - A táblázat celláiban a szöveg betűmérete 8 pontos legyen!
 - A cellákban a szövegek előtt és után a térköz legyen 0 pontos!
 - Állítsa a sorok magasságát 0,5 cm-re, az oszlopok szélességét 2,5 cm-re!
 - Az első sorban a fejléc kialakításához 3-3 cellát egyesítsen!
 - A cellákat szegélyezze kétféle vonalvastagsággal a mintának megfelelően!
 - Állítsa be a cellák tartalmának igazítását vízszintesen a minta szerint és függőlegesen középre!
11. Cserélje le a táblázatban a „**mikrogramm**” mértékegységet „**µg**”-ra!
12. Szúrja be „**A Magyarországon előforduló ...**” alcím utáni bekezdéshez a *mez_kep.jpg* képet a minta szerint igazítva! A kép méretét arányosan módosítsa 4 cm szélességűre és szegélyezze 1 képpont vastag fekete vonallal! A kép és a szöveg távolságát állítsa be úgy, hogy a kép bal oldalán 0,5 cm és az alján 0,2 cm legyen!
13. A második oldalon alakítsa felsorolássá a minta szerinti bekezdéseket és állítsa be a *je1.png* képet felsorolásjelnek! Behúzások segítségével állítsa be, hogy a felsorolásjelek 0,8 cm-re, az azt követő szövegek 1,3 cm-re kezdődjenek a margótól! Gondoskodjon arról, hogy a bekezdésekre beállított térköz a felsorolásokban is megjelenjen!

40 pont

Minta a Méz feladathoz:

A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ LEGGYAKORIBB MÉZEK



- ✶ Akácmez: világos színű, jellemzően akácvirág illatú, magas gyümölcs-cukortartalma miatt lassabban kristályosodik. Italok és sütemények nagyszerű ízesítője lehet.
- ✶ Hársmez: barnás árnyalatú, jellegzetes illatú, nehezebben kristályosodik. Sütsüsz- fűszerez nem ajánlott kesernyés íze miatt, ami hő hatására tovább erősödik.
- ✶ Napraforgómez: színe aranyssárga, aromás ízű, kissé kesernyés-savanykás. Sütemények ízesítésére kiváló.
- ✶ Repceméz: sárga színű, gyorsan kristályosodik, ekkor színe fehérré változik. Kevésbé savas.
- ✶ Schmitzméz: édeskesken fűszeres illatú, aromás ízű, kb. két év után kezd kristályosodni. A jellegzetes íze miatt, akár önmagában is fogyasztható, desszertként. Gyümölcsök mellé is adható, de yers gyümölcsből vagy zöldségből készült saláták, húspác összetevője, ízesítője is lehet, illetve házi készítésű méztől is édesíthető vele.
- ✶ Vegyes virágmez: színe a világostól a sötétig változhat, gyorsan kristályosodik.

A MÉZ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI

- ✶ A méz szénhidrátjai közül a glükóz és a szacharóz gyorsan hasznosuló energiatáplálék jelentenek, míg a fruktóz lassabban szívódik fel. Glükémis indexe közepes (átlagosan 55-5), energiatartalma ~300 kcal/100 g. Cukorbeteg részére csak mértékletes mennyiségben építhető be az étrendbe.
- ✶ Jó alternatíva lehet fizikai aktivitás során az elvesztett energia és ásványi anyagok pótlására.
- ✶ Nagy energiatartalma révén rendszeres és nagy mennyiségű fogyasztása esetén hozzájárulhat a túlsúly, és az elhízás kialakulásához, ezért fogyasztása esetén a túlsúlyosak kímélendők.
- ✶ A méz savas jellege, hidrogén-peroxid-tartalma révén antibakteriális hatása. (Érdekességként említhető az új-zélandi manuka méz antibakteriális hatása, ami akkor érvényesül, ha nem forró itallal, étellel tesszük.) Ennek magyarázata, hogy a mézben található antibakteriális hatású összetevők híg, normál hőmérsékletű mézben a legaktívabbak, viszont hő hatására aktivitásuk csökken, illetve a normál illatanyagait és aromáit is sérülnek. Aktívan kutatott terület a méz hatása a baktériumok - mint Salmonella, Shigella, E. coli - által okozott emésztőrendszeri betegségekre.
- ✶ A méz helyileg alkalmazva hatásos lehet visszatérő, Herpes simplex vírus által okozott herpesz kezelésében.
- ✶ Antioxidáns hatása nem csak az egészség fenntartásában érvényesül, hanem a gyümölcsök enzimes barmlását is segíti megelőzni. Ezért a felvágott gyümölcsöket - például almát, banánt, körteket - mézbe is mártjuk vagy meglocsolhatjuk vele (jó tudni, hogy a citromlének ugyanilyen hatása van).
- ✶ A mézben található oligoszacharidok prebiotikus hatásúak, azaz segítik a jótékony (probiotikus) baktériumok, így a bifidobaktériumok, laktobacillák szaporodását.
- ✶ A méz segíti a segítségnyújtást. Stimulálja az új erek képződését, valamint új sejtek képződését is, így például a seb betámadását szolgáló hamsejtekét.
- ✶ [...]

TUDNIVALÓK A KÜLÖNBÖZŐ MÉZFAJTÁKRÓL

A méz egyre nagyobb szerepet kap az egészséges táplálkozásban. Jelenlétét minden korban elismerték, az óskortól napjainkig. Nem csak ételmiszerként, hanem gyógyszerként, különböző krémek összetevőjeként, háztartási és gyógyászati célra is felhasználják. A méz a leggyakoribb és legértékesebb természetes édes anyag, amelyet a méhek gyűjtenek, majd anyagok hozzáadásával átalakítanak, rakódhatnak, és lepedékben érlelik.

A MÉZ MEGHATÁROZÁSA

A méz az Apis mellifera méhek által a növényi nektárból vagy élő növényi részek nedvéből, illetve növényi nedvéből szívó rovarok által az élő növényi részek kiválasztott anyagából gyűjtött természetes édes anyag, amelyet a méhek begyűjtenek, majd anyagok hozzáadásával átalakítanak, rakódhatnak, és lepedékben érlelik.

Ha a méz csak egyféle virágból gyűjtött, akkor nagy eséllyel kapunk „ajtalmézetet”. Ez olyan helyeken jellemző, ahol nagy kiterjedésben azonos fajta virágzatok. A leggyakoribb esetben azonban a különböző virágokból származó mézek keverednek, ilyenkor vegyes virágmezről beszélünk. Ha a méz legnagyobb részét cukorharmatból készült, akkor mézharmat- vagy erdei mézet kapunk. (A mézharmat a nektárhoz hasonlóan nagy szénhidrát-tartalmú vizes oldat, amit elsősorban levéllevek, levélbimbók és kabocák termelnek és ürtenek a levelek felületére.)

A MÉZ ÖSSZETEVŐI

A méz természetes eredetű ételmiszer, amelynek nagy előnye, hogy mézben kívül semmilyen más összetevő (például kristálycukor) nem adható hozzá. A méz két legfőbb összetevője a fruktóz (gyümölcscukor) és a glükóz (szőlőcukor), ezek mennyisége mézfajtánként eltérő. Ezekben kívül található még benne szacharóz, maltoz, keményítő és dextrin. A mézben lévő cukrok mennyisége alapján a méz egy túltelített cukoroldatnak is tekinthető, ami idővel kristályosodik. Ezt nevezzük hétköznapi néven a méz íkrásodásának, ami egy természetes fizikai folyamat. A kristályosodott mézet meleg vízbe áztatva, visszanyerhető a folyékony állag.

A szénhidrátok mellett a mézben jelentős mennyiségben van jelen a víz. A fehérjetartalma átlagosan 0,5-1,5% között mozog, főként enzimek és szabad aminosavak formájában.

A méz ásványianyag- és vitamintartalmát alapvetően a botanikai és földrajzi eredet határozza meg.

Vitaminok		Ásványi anyagok	
A-vitamin	0 mg	Kalcium (Ca)	5 mg
C-vitamin	2,6 mg	Klór (Cl)	18 mg
D-vitamin	0 mg	Kálium (K)	46 mg
E-vitamin	0 mg	Magnézium (Mg)	6 mg
K-vitamin	0 mg	Nátrium (Na)	7 mg
B1-vitamin	0 mg	Foszfor (P)	18 mg
B2-vitamin	0,1 mg	Kén (S)	1 mg
B6-vitamin	0,2 mg	Réz (Cu)	95 µg
B12-vitamin	0 mg	Vas (Fe)	1200 µg
Biotin	0 mg	Fluor (F)	40 µg
Folsav	0 mg	Mangán (Mn)	27 µg
Niacin	0,1 mg	Jód (I)	0 µg
Pantótsav	0,1 mg	Cink (Zn)	361 µg
			2,40%

A méz jellegzetes sárgás-barnás színe a benne található antioxidáns hatású flavonoidoknak köszönhető. A méz színe és antioxidáns hatása között összefüggés figyelhető meg, miszerint minél sötétebb a színe, annál erősebb az antioxidáns hatása.

* A Magyar Élelmiszerkönyv meghatározza színt