

## 1. Méz

A méz a méhek által nyújtott természetes élelmiszer, amellyel megédesíthetjük ételeinket, 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 szövegen 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 oldalit 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 idézőjelök közötti szövegek hangsúlyosak, ezért az idézőjelket és a köztük lévő szövegeket formázza dőlt betűstíllussal!
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 betűtípusát állítsa félkövérre és kiskapitalisra!
  - 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 szövegből 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 „**ug**”-ra!
12. Szűrja 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 *jel1.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 TUDNIVALÓK A KÜLÖNBÖZŐ MÉZFAJTÁKRÓL

A méz „az egészséges ételek között, lehetőséget mindenkor elismerik, az öskorló napjainkig. Nem csak élelmiszerként, hanem gyógyszerként, különöző krémek összetevőjéként hasznosítják, és több kultúra vallási szertartásaiban is megjelenik a „folyékony arany”.

#### A MÉZ MEGHATÁROZÁSA

A méz „*Apis mellifera* nemei állat, a növényi nektár vagy élő növényi részek necható, illatos, illőre hagyományosan használt termékek természetes édes anyaga, amelyet a méhek begyűjtenek, saját anyaguktól hozzádúsítva raktárolnak, dehidratálnak, és lepelben érlelik”. Ha a méh csak egyetlen virágból gyűjtött a nektárt, akkor magy esélyük kapunk „dolaniázzat”. Ez olyan helyeken jellemző a mézről, hogy kiengedésben azonos fizikai tulajdonságokat mutatnak. A legtöbbször esetben azonban, a különböző virágokból származó mézek keverednek, így ennek vegyes virágnezői beszűnik. Ha a méz legyobb összetétele nagy harminchós képzeli, akkor mezhámarrat vagy erdei mézet kapunk. (A mézharánt a nektárhoz hasonlóan nagy szénhidrattartalmú vizet oldat, amit éssorban levéltek, levelhollék és kabócák termelnek és ürítének a levelek felületérére.)

#### A MÉZ ÖSSZETÉVŐI

A méz természetes eredeti élelmiszer, amelynek nagy előnye, hogy minden kiváló semmilyen más fosszettővel (például kristálycukor) nem adható hozzá. A méz két legfőbb cukorszövője a fruktóz (gyümölcsök) és a glikóz (szőlőcukor), ezek nemzettsége méz-fajtánként eltérő. Ezeket kiváltozóan négybenne szerepeltetik, mivel a fruktóz, kemenető és lexitrin. A mézben lévő cukrok nemműsugrás alapján a méz egy tulajtlan cukoroloxikus tulajdonságú, amit idővel kristályosodik. Ez nevezetük hétőnél napraven a méz ikrásodásának, ami egy természetes fizikai folyamat. A kristályosodott mézet meleg vízfürdő általára, viszonyerhez a folyékony állag.

A szénhidrátok mellett a mézben jelentős mennyiségekben van jelen a víz. A fehérjetartalma átlagosan 0,5-1,5% közötti mozog, főként enzimek és szabad aminoasztak formájában. A méz ásványianyag- és vitamintartalmát alapvetően a botanikai és földrajzi eredet határozza meg.

Aványi anyagok

Vitaminok					
A-vitamin	0 mg	-	Kalcium (Ca)	5 mg	0,63%
C-vitamin	2,6 mg	4,10%	Klor (Cl)	18 mg	-
D-vitamin	0 mg	-	Kálium (K)	46 mg	-
E-vitamin	0 mg	-	Magnézium (Mg)	6 mg	2,00%
K-vitamin	0 mg	-	Nátrium (Na)	7 mg	-
B1-vitamin	0 mg	-	Foszfor (P)	18 mg	2,30%
B2-vitamin	0,1 mg	6,31%	Kén (S)	1 mg	-
B6-vitamin	0,2 mg	10,00%	Réz (Cu)	95 µg	-
B12-vitamin	0 mg	-	Vas (Fe)	1209 µg	8,60%
Biotin	0 mg	-	Fler (F)	40 µg	-
Folsav	0 mg	-	Mangán (Mn)	27 µg	-
Niacin	0,1 mg	0,55%	Jód (I)	0 µg	-
Pantotinsav	0,1 mg	1,70%	Cink (Zn)	361 µg	2,40%

A méz jellegzetes sárgás-barna színe a benné található antioxidáns hatású flavonoidoknak köszönhető. A méz színe és antioxidáns hatása között összefüggés figyelemeztő megismeret minél sötétebb a színe, annál erősebb az antioxidáns hatás.

### A MAGYARORSZÁGON ELŐFORDULÓ LEGGYAKORIBB MÉZEK



▀ Akácméz: világos színű, jellemzően akácvirág illatú, magas gyümölcs- és viráganyag tartalommal, mint assztaban kristályosodik. Italok és sütemények nagyszintű ízesítője lehet.

▀ Fehérmez: barnás ámforal, jellegzetes illatú, nehezebben kristályosodik. Sütéshez, főzéshez nem ajánlott, kesernyés íze miatt, ami hőhatásra többé erősödik.

▀ Nápraforgónéz: színe arany/sárga, aromás ízű, kissé kesernyés-savanykás. Sütemények ízesítésére kíváncsi.

▀ Repenmez: sárga színű, gyorsan kristályosodik, ekkor színe fehér változik. Kevésbé savas.

▀ Székelyfűz: fűzresz illatú, aromás ízű, kb. két év után kezd kristályosodni. A jellegzetes íze miatt, akár önmagában is fogynasztható, desszertként. Gyümölcsök mellé is adható, de mivel gyümölcsből vagy zöldségből készült saláták, húspárás ízesítője is lehet, illetve házi készítési műszaki vétele.

▀ Vegyes virágmez: színe a világosból a sötétig változhat, gyorsan kristályosodik.

### A MÉZ EGÉSzsÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI

▀ A méz szénhidrátjai közül a galaktóz és a szacharóz gyorsan hasznosító energiaforrás jelentene, míg a fruktóz lassabban szívódik fel. Glükózolás indíce közepes (átlagosan 5,5±5), energiataratlana ~300 kcal/100 g. Cukorbelegették részére csak mértékletes mennyiségben építősejthez vezetnek.

▀ Jel alternatív fizikai aktivitás során az elvezetett energia és ásványi anyagok pótlására.

▀ Nagy energiaterelhető rész részletes és nagy mennyiségeű fogasztása esetén hozzájárulhat a túlsúly, és az elhízás kialakulásához, ezért fogasztása esetén a túlzások területén.

▀ A méz savas jellege, hidrogén-peroxid-tartalma révén antibakteriális hatása, ami akkor érvényesül, ha nem forró italba, ételbe tesszük. Emeek gyártásával, hogy a mézben található antibakteriális hatású összetevők híg, normál hőmérsékletű mézeben a legaktivabbak, viszont nő hatásra aktivitásuk csökken, illetve a méz illatanyagai és aronja is serülnek. Aktivitának területtel a méz hatása a baktériumok - mint Salmonella, Shigella, E. coli - által okozott emésztőrendszeri betegségekre.

▀ A méz helyileg alkalmazva hatásos lehet visszatérítő, Herpes simplex vírus által okozott herpesz kezelésében.

▀ Antioxidáns hatása nem csak az egészséges fermentációban érvényesül, hanem a gyümölcsök enzimes bármulásában is segít megelőzni. Ezért a teátogató gyümölcsökkel - például alma-, banán-, körtezelteki - mézhez is marhatájuk vagy megfossolhatjuk vele (jó tudni, hogy a citromlének ugyanilyen hatása van).

▀ A mézben található oligoszacharidok prebiotikus hatásuk, azaz segítik a jótékony (probiotikus) bélháttérümök, így a bifidobakteriumok, laktobacillusok szaporodását.

▀ A méz segít a sebgyógyulást. Stimulálja az új erek körözését, valamint új sejtek képződését is, így például a seb befedését szolgáló hámsejteket.

[...]