

## Полезьа и вред меда.

Медицинские преимущества меда поддерживаемые наукой.

Мед содержит питательные вещества: 1 столовая ложка меда (21 грамм) содержит 64 калории и 17 граммов сахара, включая фруктозу, глюкозу, мальтозу и сахарозу.

На 100 грамм натурального меда приходится:

Вода	17.10 г
Белки	07.3 г
Жиры	0.0 г
Углеводы	82.4 г
Витамин В2 (рибофлавин)	0.038 мг
Витамин В3 (ниацин)	0.121 мг
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	0.068 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	0.024 мг
Витамин В9 (фолатин)	2 мкг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	0.5 мг
Кальций	6 мг
Железо	0.42 мг
Магний	2 мг
Фосфор	4 мг
Калий	52 мг
Натрий	4 мг
Цинк	0.22 мг

В состав меда входят биологически активные растительные соединения и антиоксиданты. Более темные сорта меда содержат больше этих соединений.

### Мёд, как источник природной энергии

Мёд содержит натуральные сахара (80 процентов), воду (18 процентов) и минералы, витамины, пыльцу и белок (2 процента). Неудивительно, что мед называют «идеальным горючим топливом». Он является источником энергии, что делает его идеальным для спортсменов в качестве источника энергии до и после тренировки.

Тек же, высококачественный мёд богат антиоксидантами. К ним относятся ферменты и соединения, такие как флавоноиды и органические кислоты. Антиоксиданты способствуют уменьшению риска сердечных приступов, инсультов и некоторых видов рака. Они также могут способствовать поддержанию зрения. Употребление меда может привести к умеренному снижению артериального давления, что является важным фактором риска сердечных заболеваний.

Мед положительно влияет на уровень холестерина употребление небольшого количества меда приводит к умеренному снижению общего холестерина.

Мед уменьшает болевые ощущения при язве желудка и другие желудочно-кишечные расстройства, имеет антибактериальный, противогрибковый эффект, уменьшает раздражение кашля и горла, стимулирует производство иммунных клеток, укрепляет иммунную систему.

Мед – пробиотик, в состав меда входят до 6 видов лактобацилл и 4 вида бифидобактерий.

Мед способствует здоровому управлению весом – исследования показали, что замена сахара медом может фактически помочь предотвратить увеличение веса, а также снизить уровень сахара в крови. Результаты также показывают, что по сравнению с сахаром мёд может снизить уровень триглицеридов в сыворотке крови. Еще одно исследование показало, что свежий мед может активировать гормоны, которые подавляют аппетит.

### О вреде мёда

В больших количествах (а именно столько пришлось бы съесть меда, чтобы набрать суточную дозу витаминов и микроэлементов) мёд способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина.

- При нагревании выше +45 градусов мёд теряет все полезные свойства;
- Мёд может вызвать пищевое отравление;
- Дискомфорт в животе (избыточное потребление меда может вызвать сильную боль в животе);
- Может вызвать аллергические реакции (ситуация может ухудшиться у людей, страдающих аллергией на пыльцу);
- Анафилактический шок;
- Снижает уровень артериального давления (опасно для гипотоников).

#### **Можно ли давать мед детям?**

Мед не имеет специальных противопоказаний для употребления его детьми. Однако, учитывая индивидуальную непереносимость, рекомендуется воздерживаться от применения меда в питании детей до достижения 1 года. Детям старше 1 года рекомендуют прием меда с теплым молоком (одна столовая ложка на стакан молока) и добавление меда в творог, кашу и другую пищу.

#### **Сколько времени можно хранить мед?**

В соответствии с требованиями "ГОСТ Р 54644-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Мед натуральный. Технические условия" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 13.12.2011 N 793-ст):

- п.7.2.3. Рекомендуемый срок хранения натурального меда в плотно закупоренных емкостях, бочках и другой транспортной таре - 1 год от даты проведения экспертизы;
- п. 7.2.4. Рекомендуемый срок хранения натурального меда в герметично закупоренной таре - 2 года от даты упаковывания;
- п.7.2.5. Температура хранения меда не выше 20 °С.

#### **Как хранить мед?**

Натуральный мед хранят в помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей. Не допускается его хранение вместе с ядовитыми, пылящими продуктами и продуктами, которые могут придать меду не свойственный ему запах.

#### **При покупке меда, какая информация должна быть на упаковке?**

Каждую партию натурального меда, поступающую с пасеки для реализации населению или промышленной переработки, сопровождают ветеринарным свидетельством, подтверждающим соответствие условиям производства продукции. На корпус или крышку потребительской тары наклеивают этикетку или наносят литографию по ГОСТ Р 51074. На транспортную тару наносят следующую информацию с указанием:

- наименования изготовителя, его юридического адреса и (при несовпадении с юридическим адресом) адреса производства;
- наименования продукта;
- вида меда (падевый, цветочный или смешанный);
- года сбора;
- даты упаковывания;
- массы брутто и нетто;
- количества единиц продукции в транспортной таре;
- обозначения стандарта.

#### **В каком виде лучше всего принимать мед?**

Большинство авторов рекомендуют принимать мед в виде водных растворов (одна столовая ложка меда на стакан воды комнатной температуры). Однако здоровыми людьми мед чаще употребляется в пищу в чистом виде. При приеме меда с лечебными целями лучше всего проконсультироваться с врачом.

#### **Какой бывает цвет меда?**

У каждого сорта меда своя окраска: у цветочного - светло-желтая, у липового - янтарная, у гречишного - коричневая. Возможны различные оттенки, но натуральный мед всегда прозрачен (само собой, пока не закристаллизуется). Внимательно присмотритесь к продукту: заметили мутноватость или осадок? Лучше откажитесь от покупки.

### **Где лучше покупать мед?**

Всех продавцов меда можно разделить на несколько групп:

1. Производители – это промышленные пасеки, профессиональные пчеловоды и пчеловоды любители;

2. Переработчики – скупщики меда, для последующего разлива по таре и реализации через торговые сети;

3. Посредники – скупщики меда для реализации через магазины, ярмарки и т.д. Предпочтительный вариант у кого и где купить мед – это у ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ. Только производитель, знает как, где и с каких растений собран мед, использовал ли он запрещённые ГОСТом приемы для увеличения объема меда, и как следствие снизил ли он качество, и так далее. Итог: наиболее предпочтительным ответом на вопрос: где купить мед? - является «производитель» (так же в эту категорию попадает прямой представитель конкретного производителя).

Исп.: Богомолова В. Ю.