

Мёд – продукт, который широко известен всем. Он обладает замечательным вкусом и необычайно ароматен. Но помимо того, что он вкусен, мёд обладает массой полезных свойств.



У меда богатая история. Его ценили и употребляли уже в глубокой древности, в старину мед считался главным лекарством. Еще Авиценна в своих трактатах описывал его как продукт долголетия, уникальное средство от множества недугов. Мед восстанавливает и придает силы, мобилизует защитные функции организма, поднимает иммунитет.

Полезные свойства мёда очень разнообразны и обусловлены, прежде всего, его уникальным сложным составом. В меде содержится около 60 различных веществ. Главной составной частью всех сортов являются углеводы: фруктоза, глюкоза, сахароза. В состав меда входят фитонциды и ряд ферментов, которые значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в организме. Из минеральных веществ в состав меда входят: калий, затем следует фосфор, кальций, хлор, сера, натрий, магний, марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, цинк и другие. Считается, что чем темнее мед, тем более насыщен его минеральный состав. В меде находится относительно большое количество витаминов. Больше всего в меде витаминов группы В, витамина С, также содержатся витамины РР, Н, К, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, а витамины Е и А присутствуют не во всех разновидностях. Также мед включает ряд органических кислот: яблочную, виноградную, лимонную, молочную, щавелевую.

К полезным свойствам мёда можно отнести:

- ✓ *способствует повышению иммунитета*, прекрасно помогает справиться с простудными заболеваниями;
- ✓ *обладает антибактериальным действием* (благодаря наличию в нем фитонцидов и макроэлемента калия);
- ✓ *регулирует обменные процессы в организме* (благодаря входящим в его состав ферментам и минералам);
- ✓ *улучшает состав крови* (способствует увеличению уровня гемоглобина и количества эритроцитов в крови);
- ✓ *полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы* (антиоксиданты, входящие в состав мёда, предотвращают сужение артерий и образование тромбов);
- ✓ *способствует снижению уровня холестерина* в организме (благодаря входящим в его состав микроэлементам);
- ✓ *применяется для лечения ожогов, кожных заболеваний, грибковых инфекций*, способствует быстрому заживлению ран;
- ✓ *способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта*, оказывает благотворный эффект на пищеварение и аппетит;
- ✓ *прекрасный помощник при лечении болезней органов дыхания*; используется при лечении *гинекологических заболеваний*;



✓ *помогает справиться с бессонницей* (способствует выработке серотонина, который организм превращает в мелатонин – гормон, способствующий быстрому засыпанию);

✓ *обладает седативными свойствами* – способствует нормализации работы нервной системы и борьбе со стрессами;

✓ *применяется в косметологии* (замедляет процесс старения, избавляя кожу от морщин, обладает прекрасными заживляющими и противовоспалительными свойствами).

Как выбрать мёд:

Покупать следует только 100% чистый мёд. Чаще всего, чем мёд темнее, тем лучше его вкус и выше качество. Продаваемый мёд очень часто бывает не самого высокого качества. Продавцы могут подмешивать в него крахмал или муку. Это делается для того, чтобы незрелый мёд имел товарный вид. При этом теряются его лечебные свойства, а также ухудшаются его вкусовые и пищевые качества. Качество и натуральность пчелиного продукта можно определить следующим образом:

✓ *По вкусу:* вкус натурального янтарного десерта – приятный, терпкий, отдающий цветочным или травяным звучанием. Он должен таять на языке, оставляя покалывающее, немного жгучее послевкусие. Он не оставляет после себя осадка, твердых частиц и кристаллов. Легкий оттенок карамели выдает гретый мёд, а приторная сладость – примесь сахара.

✓ *По цвету:* не обращайте внимание на цвет – натуральный мёд может быть и светлой, и темной окраски. Как известно, каждый вид пчелиного продукта имеет свой характерный оттенок. Настоящий продукт – прозрачен и чист, не имеет осадка. Мед-фальсификат же немного мутноват и имеет осадок.

✓ *По запаху:* натуральный продукт благоухает цветочными или травяными нотами, тогда как десерт с примесью сахара, крахмала или муки не имеет никакого запаха – ни приятного, ни резкого.

✓ *По густоте и вязкости:* опустите в мёд тонкую деревянную палочку, а затем медленно вытащите ее. Настоящий мёд потянется вслед за ней длинной ниткой. Прервавшись, нить образует на его поверхности башенку, которая затем медленно поглотится продуктом. Если же мёд приобретет схожесть с клеем и будет капать с палочки мелкими брызгами, то перед вами суррогат.

✓ *По консистенции:* натуральный продукт пчеловодства отличается тонкой, тягучей, нежной структурой. Он хорошо растирается между пальцами, тает и впитывается в кожу, тогда как подделка оставляет на руках комочки, характеризующаясь грубой текстурой.

✓ Не пугайтесь засахаренности, натуральный мёд кристаллизуется через 1-2 месяца после сбора.

Пчелиный мёд – уникальная кладёз витаминов и минералов, природный источник крепкого здоровья, но при определенных обстоятельствах и состояниях все же стоит отказаться от его употребления. *В первую очередь следует помнить об особенностях своего организма, и только потом решать, принять этот подарок природы или отказаться от него.*

