

Пчелиный мед – польза или вред для здоровья?



Мед – любимое лакомство многих. Это природный лечебный «коктейль», который состоит из полезных микроэлементов, витаминов, углеводов, протеина, органических кислот, эфирных масел и ферментов. Немало известно о его целебных свойствах, что позволяет использовать этот пчелиный продукт для профилактики и лечения многих болезней.

Пчелиный мед влияет на обмен веществ и состав крови; помогает восстанавливать микрофлору кишечника; нормализует сон; тонизирует и быстро восстанавливает силы; полезен при нервных расстройствах и анемии; снижает температуру тела;

повышает иммунитет, борется с вирусами и простудой; способствует более эффективному лечению щитовидной железы.

Кроме того, этот сладкий продукт обеспечивает нормальную работу сердца и сосудов, питает клетки мозга, укрепляет нервные окончания. Человек, постоянно употребляющий мед, становится более энергичным и подвижным. А, как известно, «движение – это жизнь».

Вреден ли мед? Иногда возникает вопрос, может ли мед быть вреден и при каких факторах? Чтобы употребление меда приносило только пользу, важно обратить внимание на некоторые нюансы.

Высокая калорийность. Не стоит забывать, что мед, польза которого в диетическом питании очевидна, – тем не менее, продукт высококалорийный (в 100 граммах меда содержится 328 килокалорий). Если употреблять его в разумных пределах (взрослому в день достаточно съесть 50 граммов сладкого лакомства, детям – 20 граммов), то даже такой его недостаток, как калорийность, превратится в вашего союзника.

Аллергия на мед и индивидуальная непереносимость. Существует ли аллергия на мед? Вопрос спорный. Но люди, страдающие этим недугом, зачастую относятся к продукту с опаской. Хотя часть аллергиков утверждает, что на мед как таковой, аллергия отсутствует. Скорее, она вызывается конкретным видом пыльцы или искусственными компонентами, добавленными в натуральный продукт.

Осторожность в приеме сладкого продукта нужно соблюдать тем, кто страдает диабетом. Опасность для таких больных – в повышении количества глюкозы в крови из-за употребления меда. С другой стороны натуральная фруктоза в его составе влияет на уровень сахара достаточно мягко, и ее не запрещено употреблять диабетикам.

Мед в детском питании. Заботясь о здоровье ребенка, в рацион его питания рекомендуется включать этот продукт, пополняя таким образом организм биологически активными веществами. С какого возраста, и в каком количестве это делать, разумеется, зависит от индивидуальных особенностей ребенка (диетологи советуют добавлять мед малышам в пищу не раньше года).

Некачественный мед с искусственными добавками, безусловно не принесет пользы. Мед, который нагревали (выше 40 градусов) теряет большинство своих полезных веществ. По этой причине не стоит растворять мед в очень горячем молоке или чае. А, покупая его зимой, нужно обращать внимание на его консистенцию (он не должен быть жидким).

Взвесив все «за» и «против», можно сказать, что вред меда незначителен по сравнению с той пользой, которую приносит человеку этот замечательный натуральный продукт.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна