

Що треба знати про МЕД

Мед бджолиний – висококалорійний продукт переробки нектару рослин. Його використовують з незапам'ятних часів, про що свідчать знахідки на розкопках пам'ятників древньої культури.

Щоб мед довше зберігав свої смакові якості і поживні властивості, його необхідно зберігати в темному скляному посуді в сухому провітрюваному приміщенні при температурі 5–10°С. Нагрівання його вище 37°С призводить до втрати летких протимікробних речовин.



Засвоюваність меду організмом дорівнює 100%, чого не можна сказати, про будь-який інший продукт. Для прикладу: м'ясо засвоюється на 95%, білий хліб — на 96%, молоко — на 91%. Поживна цінність меду також висока. Так, калорійність 200г меду рівна, відповідно, калорійності 180г сиру, 8 апельсинів, 350г січеного м'яса.

Мед є важливим компонентом їжі здорової людини і ліками для хворого. Однак, лікувальну користь він приносить тоді, коли дози є правильними. Мед вживають у рідкому вигляді 3 рази в день за 1,5–2 години перед їдою, або через 3 години після неї. Щоденна доза для дорослих — не менше 100г і не більше 200г (30–60г вранці, 40–80г вдень, 30–60г ввечері). Курс лікування медом може тривати 2 місяці. Дітям мед дають 3 рази в день по одній чайній ложці, що складає приблизно 30г на добу. Вищі дози пересичують організм, призводячи до надмірної діяльності підшлункової залози.

В процесі переробки нектару в мед, до його запечатування, бджола-приймальниця багаторазово випускає з медового зобика на хоботок капельку нектару і ковтає його знову. При цьому проходить перетворення сахарози у фруктози і глюкозу, і мед насичується ферментами: вітамінами, бактерицидними і біологічно-активними речовинами, які поступають в нього з медового зобика бджоли. Щільність зрілого запечатаного меду становить 1,48–1,51г/см³. Під час спроби відкачати незрілий мед і підвищити його щільність видержуванням при кімнатній температурі ефект буде не значним. Підвищення щільності досягається завдяки дії бджоли.

Смак його викликає відчуття солодкості і легкої кислоти.

Ґрунтовні дослідження впливу бджолиного меду (150-200г на добу) в комбінації з бджолиним пилком (50-80г на добу) на функціональний стан і спортивно-технічні результати спортсменів-бігунів на стаєрські дистанції провели румунські вчені. Загальний стан спортсменів значно поліпшився, поліпшився апетит, працездатність, поріг психічної і фізичної втоми. Сила спортсменів, яка визначається динамометрично, зросла на 20%. Підвищилась відновлювальна здатність серцево-судинної системи після фізичного навантаження. У спортсменів, які вживали мед і пилки, вегетативна дистанція, яка була в період посиленних тренувань і змагань, виражалась в слабкій формі.

Разом з тим відомо, що деякі особи надто чутливі до меду. Ця надчутливість зустрічається досить рідко — серед схильних до алергії лише у 0,8%. Однак окремі спеціалісти вважають мед сильним алергеном і тому радять вживати його обережно, а алергетикам — не вживати взагалі.

[Обговорення на форумі тут!](#)