

Все полезные свойства мёда, о которых вы должны знать



Первые упоминания о лекарственных свойствах меда встречались еще в древнеегипетских папирусах около 5 тысяч лет назад, а мифы Древней Греции объясняли бессмертие богов тем, что они питались амброзией, одним из компонентов которой был мед.

Химический состав меда

Строго говоря, мед почти целиком состоит из быстрых углеводов – 38% фруктозы, 31% глюкозы, 1% сахарозы и 9% других органических сахаров (мальтозы, мелицитозы и др.).

До того как люди научились производить сахар из свеклы и сахарного тростника, мед был едва ли не единственным натуральным подсластителем. Однако, помимо сахаров, в меде содержатся и другие вещества: фолиевая кислота (витамин В9), каротин (провитамин витамина А), витамины В1, В2, В6, Е, К, аскорбиновая кислота, аминокислоты.

Полезность меда для человека

❖ **В качестве быстрого энергетика.** Именно благодаря тому, что он является натуральной смесью сахаров, мед можно использовать для экстренного насыщения организма и получения быстрого заряда бодрости. Мед на треть состоит из глюкозы – наиболее доступного и универсального источника энергии для всех живых существ, включая человека. Еще на треть он состоит из фруктозы, признанной относительно «безопасным» аналогом обычного сахара. Фруктоза способна усваиваться организмом практически без участия инсулина, что делает ее более полезной для поджелудочной железы. Чашка чая с медом после физического труда или тренировки способна придать сил, согреть и улучшить самочувствие.

❖ **Как противостудное средство.** О том, что мед может помочь справиться с простудой и заболеваниями дыхательных путей, мы знаем с самого детства: почти всех поили подслащенным теплым молоком при бронхитах и ангинах. Однако научные обоснования такого лечения появились только в начале 21 века. Нидерландские ученые выяснили, что иммунная система пчел вырабатывает протеин дефензин-1, который эффективно подавляет болезнетворность бактерий. Лабораторные опыты показали, что дефензин уничтожает разные виды стафилококков и другие микроорганизмы, что делает мед натуральным антибиотиком. Все это, к сожалению, применимо только для бактериальных инфекций: против вирусов мед бессилён.

❖ **Общеукрепляющее средство.** Хотя концентрация витаминов в составе меда и не слишком велика (не более 1% от суточной нормы), они весьма разнообразны и катализируют действие друг друга. При регулярном употреблении меда укрепляется иммунная система, повышается сопротивляемость организма сезонным заболеваниям.

❖ **Мед как антиоксидант.** В меде содержатся фенольные кислоты и флавоноиды, которые эффективно борются со свободными радикалами. Если регулярно употреблять качественный мед, можно снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, а также улучшить состояние глаз и кожи.



При отсутствии аллергии мед можно давать детям после года. Так же, как и у взрослых, он укрепляет иммунитет, помогает справиться с бактериальными инфекциями и улучшает работу ЖКТ. Кроме того, чашка теплого молока с медом успокаивает нервную систему и упрощает вечернее укладывание в кровать.