

# Что нужно знать о меде

## УНИКАЛЬНОСТЬ ПЧЕЛИНОГО МЕДА

Натуральный пчелиный мед является уникальным продуктом, который подарила нам природа. О его удивительных свойствах было известно еще в древности. Это неотъемлемое **лечебное средство народной медицины: с самых древних времен его применяют при различных заболеваниях.** На Руси мед ценился всегда — даже в старинных лечебниках можно найти множество рецептов, основной ингредиент которых — **пчелиный мед.** Наши предки использовали его в сочетании с луком, чесноком, крапивой, ромашкой, хмелем, уксусом и т. д.

Мед воспевали в народных сказаниях, былинах и песнях. Он был на каждом праздничном столе. Этот чудесный продукт пчелы вырабатывают из нектара растений, пади и медвяной росы. Медвяной росой называют сладкую жидкость, которую выделяют клетки растений, а падью — жидкость, выделяемую некоторыми насекомыми.

Мед обладает очень широким спектром целебных свойств. Прежде всего, он является мощным источником энергии, так как в нем содержится много углеводов — основного энергетического материала для организма человека. Различные сахара наш организм воспринимает по-разному. В то время как глюкоза поступает в кровь без всяких превращений (ее можно вводить непосредственно в кровь, что, как известно, широко практикуется при многих заболеваниях), обычный сахар (свекловичный, тростниковый) должен предварительно подвергнуться гидролизу (расщеплению) при помощи ферментов. Глюкоза, как

известно, — хороший питательный материал для клеток органов и тканей, она способствует повышению запасов гликогена в печени, улучшает процессы обмена в тканях. При сниженном содержании сахара в крови она тонизирует сердечно-сосудистую систему, помогает организму активно бороться с инфекциями. Значительно медленнее, чем глюкоза, усваивается фруктовый сахар (фруктоза), но он в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,75 раза слаще тростникового или свекловичного сахара. Легкоусвояемые сахаристые вещества (глюкоза и фруктоза), витамины, аминокислоты, ферменты, микро- и макроэлементы организм перерабатывает практически полностью. Мед же почти целиком состоит из смеси глюкозы и фруктозы. Вот почему он так легко усваивается человеческим организмом.

Кроме того, мед содержит ряд ферментов, необходимых для жизнедеятельности клеток, тканей и органов. В его состав входят также кальций, натрий, калий, магний, железо, хлор, фосфор, сера, йод, а некоторые сорта меда содержат даже радий. Количество некоторых минеральных солей в меде почти одинаково с содержанием их в сыворотке крови человека. При спектральном анализе меда установлено, что в нем наличествуют также соли марганца, кремния, алюминия, бора, хрома, меди, лития, никеля, свинца, олова, титана, цинка и осмия. Минеральные вещества, а особенно микроэлементы, влияют на укрепление скелета человека, процесс обмена веществ, гормонов, выполняют функцию переноса кислорода, находятся в составе ферментов и витаминов, без чего неисполнимо превращение поступающих пищевых веществ в организм. Благодаря схожести меда с минеральным составом крови натуральный пчелиный мед очень быстро усваивается организмом человека, причем компоненты меда усваиваются больше чем на 95 %, улучшая при этом процесс пищеварения.

Присутствуют в меде и органические кислоты: яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая, а также белки и витамины. Содержащиеся в меде белки принимают участие в образовании гормонов и энзимов, минеральные вещества оказывают действие на кровеносную, пищеварительную и нервную системы. Являясь биогенным стимулятором, мед повышает качество жизнедеятельности организма. Аминокислоты, входящие в состав меда, улучшают деятельность головного мозга, память. Антиоксиданты способствуют выведению из организма вредных веществ, тяжелых металлов, предотвращают возникновение раковых опухолей, способствуют сохранению молодости организма.

Мед эффективен при лечении внутренних органов, заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония и др. Доказано, что мед помогает увеличить количество пробиотических (нужных) бактерий в пищеварительных каналах, что укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение и уменьшает холестерин. В меде содержатся витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Н, К, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, и хотя их там немного, они, находясь в сочетании с другими необходимыми для организма веществами, повышают целебные свойства этого замечательного продукта.

Большое значение имеют противобактериальные свойства меда. Интересен тот факт, что древние греки и римляне использовали пчелиный мед для консервирования свежего мяса. При этом мясо не только оставалось свежим, но даже не изменяло своего естественного вкуса.

Противобактериальные свойства меда изучались на белых мышах, которых заражали стрептококком. Опыты показали, что прикладывание медовых повязок останавливает рост бактерий и убивает их. Объясняется это тем, что в меде содержатся антибактериальные вещества — ингибиторы

(от латинского слова «ингибио» — останавливать, угнетать), способные оказывать обеззараживающее действие. В отличие от многих пищевых продуктов мед никогда не плесневеет, — плесневые грибки, которыми специально заражали его, погибали в нем.

Многочисленные исследования подтвердили, что включение продуктов пчеловодства в питание:

- повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, повышает иммунитет;
- замедляет процесс старения и увеличивает продолжительность жизни;
- улучшает самочувствие, аппетит, сон, повышает содержание гемоглобина в крови, укрепляет нервную систему, повышает работоспособность.

Необходимо отметить, что большинство продуктов пчеловодства действует путем стимуляции иммунной системы и восстановления нарушенных обменных процессов в организме вплоть до выздоровления.

## СОСТАВ И СВОЙСТВА МЕДА

Мед почти полностью состоит из нектара растений, и только некоторые компоненты попадают в мед из организма пчелы. В состав меда входит около 300 различных веществ, но основу его составляют простые сахара — фруктоза и глюкоза. Химический состав меда сложен. В нем содержится около 20 % воды и 80 % сухого вещества, из которого виноградный сахар составляет 35 % и плодовый — 40 %. Кроме того, мед содержит сахарозу (1,3–5 %), мальтозу (5–10 %), декстрины (3–4 %). Количество белковых веществ в цветочном меде — 0,04–0,29 %, а в падевом — 0,08–0,17 %.