

Мед - жидкое золото природы



Мёд - одно из самых известных лакомств и прекрасная замена многим сладостям. В течение многих столетий, мёд был единственным сладким продуктом в питании людей. Сейчас имеется много заменителей мёда, однако ценнейшими свойствами его не обладает ни один.

СОСТАВ МЁДА

Мёд - кладёзь полезных веществ для организма человека. В мёде содержится от 100 до 455 веществ, необходимых для здоровья и нормальной жизни человека. В химический состав мёда входят в определенных пропорциях:

- **витамины** (В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, К);
- **минеральные вещества** (калий, кальций, фосфор, сера, хлор, медь, магний, йод, марганец, алюминий, цинк, никель, кобальт и др.);
- **ферменты;**
- **кислоты;**
- **гормоны;**
- **аминокислоты;**
- **ароматические вещества;**
- **бактерицидные вещества.**

В нем 17 % воды, 81 % сахаров - фруктоза, глюкоза, мальтоза, сахароза и другие полисахариды, столь необходимые человеческому организму.

Их роль в жизненных процессах человека велика: отсутствие или недостаток некоторых из них приводят к нарушениям развития организма человека.

Полезные свойства меда

Свойства пчелиного меда определяются его биологической природой и химическим составом.

-Пчелиный мед обладает следующими свойствами: теплопроводность, кристаллизация, теплоемкость, брожение, гигроскопичность, электропроводность и т.д.

- Помимо этого, пчелиный мед оказывает бактерицидное, лечебное и диетическое воздействие. Пчелиный мед эффективен при лечении заболеваний ЖКТ, внутренних органов (почек, печени и т.д.), сердечно-сосудистых заболеваний и т.д., оказывает смягчающее действие на кожу, устраняя ее сухость и шелушение, повышая тонус кожи.

- Пчелиный мед представляет собой высокопитательный продукт. Так сто грамм меда обеспечивают одну десятую суточной потребности человека в энергии. Питательность данного продукта можно сравнить с питательностью пшеничного хлеба, говядины или печени.

- Мёд улучшает процесс пищеварения, а ароматические вещества, содержащиеся в меде, улучшают вкус продуктов, в которые добавляется мед. Ученые считают, что мед играет роль «эликсира молодости» и влияет на продление жизни человека, при постоянном и продолжительном применении. Результаты различных исследований показывают, что постоянное употребление меда повышает иммунологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям, а заболевание организм переносит легче.

Разновидности меда.

Натуральный мед по происхождению может быть цветочным, смешанным и падевым.

Вкус мёда.

Вкус мёда зависит прежде всего от вида растений, с которых собран нектар. Самые вкусные - липовый, клеверный, малиновый, белоакациевый. Гречишный, подсолнечный менее вкусны. Падевый и табачный мёды из-за присутствия алкалоидов имеют хорошо ощущаемую горечь.

Мед – это жидкое золото природы.

Мед - снимает усталость, улучшает сон, аппетит, память, продлевает жизнь.



ИТОГ



Пчела не так красива внешне, но как прекрасна пользой, которую приносит нам. Запомните: даже укус пчелы, который для нее является смертельным, человеку полезен. Ничего кроме пользы мы от пчелы не получаем. Помните об этом и уважайте ее.

