

# МЕД ЖИДКОЕ ЗОЛОТО

## Мед жидкое золото

Жидкое золото говорят о нем. Его необычные свойства использовались в медицине с древних времен. Только каждый из нас может есть мед? И в каких количествах «маленький каждый сот» придет к нашему здоровью?

## РАВНЫЙ И РОВНЫЙ

Мы все слышали о целебном эффекте меда. Ускоряет заживление ран, укрепляет иммунитет, успокаивает нервы, а бактерии лучше борются с антибиотиками. Гречневая крупа рекомендуется в случае нехватки железа, липы, страдающей от гриппа и простуды, а рапс является естественным средством от проблем с печенью. Помимо полезных для здоровья антиоксидантов (чем темнее цвет меда, тем больше антиоксидантов не содержит антиоксидантов) и веществ, обладающих бактерицидным действием, этот продукт также содержит калий, фосфор, магний, кальций, железо и фолиевая кислота. К сожалению, проблема в том, что все ценные ингредиенты содержатся в меде в следовых количествах. Например, чтобы удовлетворить нашу ежедневную потребность в железе, нам нужно съесть 40 стаканов меда! Вот почему, по мнению экспертов, трудно рассматривать мед как хороший источник ценных питательных веществ. Тем более что научные исследования до сих пор не показали, что его можно считать эффективным средством от любой болезни. Кроме того, большинство банок, которые идут на полки магазинов, имеют мало общего с продуктами с проверенных пасек. Это мед, прошедший тщательную переработку и лишенный питательной ценности, часто представляющий собой смесь импортного меда из Китая.



## **НЕ ДЛЯ ВСЕХ**

Из-за высокого содержания сахара и высокого гликемического индекса (IG: 60) мед следует избегать диабетикам и людям, борющимся с избыточным весом. Хотя по сравнению с белым сахаром, продукт выгодно выпадает – в нем содержится меньше калорий (100 г / 304 ккал) и меньше сахаров (100 г / 90 г), что составляет 45%. Состоит из фруктозы, который метаболизируется в печени и обычно накапливается в виде жира. Более того, из-за густой консистенции (одна чайная ложка меда содержит больше сахара и калорий, чем одна чайная ложка столового сахара), люди, решающие перейти от сахара к пчелам, обычно начинают больше подслащивать. Не только диабет должен держаться подальше от меда – он также не подходит для детей до первого года жизни (он может содержать небольшое количество бактериальных спор, от которых организм ребенка еще не застрахован). В последнее время, помимо «жидкого золота», очень популярны другие добавки на основе пчел, такие как: гранулированная пыльца, мука, маточное молочко и прополис. К сожалению, их эффективность и терапевтические свойства также не были подтверждены никакими надежными исследованиями. Более того, Врачи предупреждают о возможности возникновения

аллергических и даже анафилактических реакций после их использования. Есть случаи опасного отека век, губ и горла, крапивница и даже повреждение почек и печени. Подводя итог: мед, как сахар, не конденсируется. Если у нас нет лишнего веса и диабета, мы можем начать день с теплой воды с медом и лимоном, но вместо тостов лучше смазать кожу.