

1. Мёд содержит питательные вещества

1 столовая ложка мёда (21 грамм) содержит 64 калории и 17 граммов сахара, включая фруктозу, глюкозу, мальтозу и сахарозу.

На 100 грамм натурального меда приходится

Вода

17.10 г

Белки

07.3 г

Жиры

0.0 г

Углеводы

82.4 г

Витамин В2 (рибофлавин)

0.038 мг

Витамин В3 (ниацин)

0.121 мг

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

0.068 мг

Витамин В6 (пиридоксин)

0.024 мг

Витамин В9 (фолатин)

2 мкг

Витамин С (аскорбиновая кислота)

0.5 мг

Кальций

6 мг

Железо

0.42 мг

Магний

2 мг

Фосфор

4 мг

Калий

52 мг

Натрий

4 мг

Цинк

0.22 мг

В состав мёда входят биологически активные растительные соединения и антиоксиданты. Более темные сорта мёда содержат больше этих соединений.

2. Мёд — это источник природной энергии

Мёд содержит натуральные сахара (80 процентов), воду (18 процентов) и минералы, витамины, пыльцу и белок (2 процента). Неудивительно, что мёд называют «идеальным горючим топливом». Он является источником энергии, что делает его идеальным для спортсменов в качестве источника энергии до и после тренировки.

3. Высококачественный мёд богат антиоксидантами

Высококачественный мёд содержит большое количество антиоксидантов. К ним относятся ферменты и соединения, такие как флавоноиды и органические кислоты. Антиоксиданты способствуют уменьшению риска сердечных приступов, инсультов и некоторых видов рака. Они также могут способствовать поддержанию зрения. Употребление мёда может привести к умеренному снижению артериального давления.

4. Мёд положительно влияет на уровень холестерина.

Употребление небольшого количества мёда приводит к умеренному снижению общего холестерина.

5. Мёд уменьшает болевые ощущения при язве желудка и другие желудочно-кишечные расстройства.

6. Мёд оказывает антибактериальный, противогрибковый эффект.

7. Мёд уменьшает раздражение кашля и горла.

8. Мёд – это пробиотик.

В состав мёда входят до 6 видов лактобацилл и 4 вида бифидобактерий.

9. Мёд укрепляет иммунную систему.

Мёд стимулирует производство иммунных клеток.

10. Употребление мёда способствует здоровому управлению весом.

Исследования показали, что замена сахара мёдом может фактически помочь предотвратить увеличение веса, а также снизить уровень сахара в крови. Результаты также показывают, что по сравнению с сахаром мёд может снизить уровень триглицеридов в сыворотке.

Еще одно исследование показало, что свежий мёд может активировать гормоны, которые подавляют аппетит.

О вреде мёда

Важно помнить, что мёд - это тоже сахар, поэтому он очень калорийный и им не стоит увлекаться людям с повышенной массой тела и больным сахарным диабетом.

Употребление мёда в больших количествах способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина.

Обратите внимание

- При нагревании выше 45 градусов мёд теряет все полезные свойства.
- Мёд может вызвать пищевое отравление
- Избыточное потребление мёда может вызвать сильную боль в животе.
- Употребление мёда может вызвать аллергические реакции, и даже анафилактический шок, особенно ситуация может ухудшиться у людей, страдающих аллергией на пыльцу.

- Мёд снижает уровень артериального давления, а это опасно для гипотоников.

Можно ли давать мёд детям?

Мёд не имеет специальных противопоказаний для употребления его детьми. Однако, учитывая индивидуальную непереносимость, рекомендуется воздерживаться от применения мёда в питании детей до достижения 1 года. Детям постарше рекомендуют прием мёда с теплым молоком (одна столовая ложка на стакан молока) и добавление мёда в творог, кашу и другую пищу.

Сколько времени можно хранить мёд?

- В соответствии с требованиями «ГОСТ Р 54644-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Мёд натуральный. Технические условия» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 13.12.2011 N 793-ст)

- П.7.2.3. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в плотно закупоренных емкостях, бочках и другой транспортной таре - 1 год от даты проведения экспертизы.

- П. 7.2.4. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в герметично закупоренной таре - 2 года от даты упаковывания.

- П.7.2.5. Температура хранения мёда не выше 20 °С.

Как хранить мёд?

Натуральный мёд хранят в помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей. Не допускается хранение вместе с ядовитыми, пылящими продуктами и продуктами, которые могут придать меду не свойственный ему запах.

При покупке мёда какая информация должна быть на упаковке?

Каждую партию натурального мёда, поступающую с пасеки для реализации населению или промышленной переработки, сопровождают ветеринарным свидетельством, подтверждающим соответствие условиям производства продукции. На корпус или крышку потребительской тары наклеивают этикетку или наносят литографию по ГОСТ Р 51074. На транспортную тару наносят следующую информацию с указанием:

- наименования изготовителя, его юридического адреса и (при несовпадении с юридическим адресом) адреса производства;
- наименования продукта;
- вида мёда (падевый, цветочный или смешанный);
- года сбора;
- даты упаковывания;
- массы брутто и нетто;
- количества единиц продукции в транспортной таре;

- обозначения стандарта.

В каком виде лучше всего принимать мед?

Большинство специалистов рекомендуют принимать мёд в виде водных растворов (одна столовая ложка мёда на стакан воды комнатной температуры). Однако здоровыми людьми мёд чаще употребляется в пищу в чистом виде. При приеме мёда с лечебными целями лучше всего проконсультироваться с врачом.

Может ли нормальный зрелый мед забродить?

Может при неправильном хранении. Мёд - вещество гигроскопичное, т. е. впитывающее в себя влагу. Если хранить мед в помещении с высокой относительной влажностью в негерметично закрытой посуде, то верхний слой мёда впитает в себя влагу из воздуха и начнется брожение. Поэтому важно, чтобы мёд хранился в герметично укупориваемой таре.

Иногда при долгом хранении мёда на поверхности образуется рыхлый слой, светлее, чем мед, как будто сахар-песок. Что это такое и почему происходит?

Этот поверхностный слой, менее сладкий на вкус и более светлый, чем мёд, представляет собой кристаллы глюкозы, не покрытые межкристальной жидкостью. Такое явление характерно для зрелого мёда с повышенным содержанием глюкозы и низкой массовой долей воды. Если мёд перемешать и в дальнейшем хранить при более высокой температуре, дефект полностью устраняется.

Замерзает ли мёд?

Мёд замерзает при температуре минус 36°С, при этом его объем уменьшается на 10%.

Какого цвета бывает мёд?

У каждого сорта мёда своя окраска: у цветочного — светло-желтая, у липового — янтарная, у гречишного — коричневая. Возможны различные оттенки цвета мёда, но натуральный мёд всегда прозрачен, пока он не закристаллизуется. Внимательно присмотритесь к продукту. Если вы заметили мутность или осадок, то от покупки лучше отказаться.

Где покупать мёд?

Всех продавцов мёда можно разделить на несколько групп:

1. Производители – это промышленные пасеки, профессиональные пчеловоды и пчеловоды любители.
2. Переработчики – скупщики мёда, для последующего разлива по таре и реализации через торговые сети.
3. Посредники – скупщики мёда для реализации через магазины, ярмарки и т.д.

Специалисты рекомендуют приобретать мёд у производителей. В категорию производитель попадают и прямые представители производителя, которые занимаются реализацией мёда. Только производитель, знает, как, где и с каких растений собран мёд, использовал ли он запрещённые ГОСТом приемы для увеличения объёма меда, снизил ли он качество меда и др.