

ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: О пользе мёда. Как выбирать и как хранить мед

Медицинские преимущества меда поддерживаемые наукой.

1. Мед содержит питательные вещества:

1 столовая ложка меда (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 - 7.3 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 (фолацин) - 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 меда входят биологически активные растительные соединения и антиоксиданты. Более темные сорта меда содержат больше этих соединений.

2. Источник природной энергии

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

3. Высококачественный мед богат антиоксидантами

Высококачественный мед 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 меда может привести к умеренному снижению артериального давления, что является важным фактором риска сердечных заболеваний.

4. Мед положительно влияет на уровень холестерина.

Употребление небольшого количества меда приводит к умеренному снижению общего холестерина.

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

6. Антибактериальный, противогрибковый эффект.

7. Уменьшает раздражение кашля и горла.

8. Мед - пробиотик.

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

9. Укрепляет иммунную систему.

Мёд стимулирует производство иммунных клеток.

10. Способствует здоровому управлению весом.

Исследования показали, что замена сахара медом 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 мед может активировать гормоны, которые подавляют аппетит.

О вреде мёда.

В больших количествах (а именно столько пришлось бы есть, чтобы набрать суточную дозу витаминов и микроэлементов) мёд способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина.

При нагревании выше +45 градусов мёд теряет все полезные свойства.

Мёд может вызвать пищевое отравление.

Дискомфорт в животе (избыточное потребление меда может вызвать сильную боль в животе.)

Может вызвать аллергические реакции (ситуация может ухудшиться у людей, страдающих аллергией на пыльцу).

Анафилактический шок.

Снижает уровень артериального давления (опасно для гипотоников).

Можно ли давать мед детям?

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

Сколько времени можно хранить мед?

· В соответствии с требованиями "ГОСТ Р 54644-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Мед 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 меда в плотно закупоренных емкостях, бочках и другой транспортной таре - 1 год от даты проведения экспертизы.

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

· П.7.2.5. Температура хранения меда не выше 20 °С.

Как хранить мед?

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

При покупке меда какая информация должна быть на упаковке?

Каждую партию натурального меда, 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 меда (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 авторов рекомендуют принимать мед в виде водных растворов (одна столовая ложка меда на стакан воды комнатной температуры). Однако здоровыми людьми мед чаще употребляется в пищу в чистом виде. При приеме меда с лечебными целями лучше всего проконсультироваться с врачом.

Может ли нормальный зрелый мед забродить?

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

Иногда при долгом хранении меда 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 мед, представляет собой кристаллы глюкозы, не покрытые межкристалльной жидкостью. Такое явление характерно для зрелого меда с повышенным содержанием глюкозы и низкой массовой долей воды. Если мед перемешать и в дальнейшем хранить при более высокой температуре, дефект полностью устраняется.

Замерзает ли мед?

Мед замерзает при температуре минус 36°C, при этом его объем уменьшается на 10%.

Какой бывает цвет меда?

У каждого сорта меда своя окраска: у цветочного - светло-желтая, у липового - янтарная, у гречишного - коричневая. Возможны различные оттенки, но натуральный мед всегда прозрачен (само собой, пока не закристаллизуется). Внимательно присмотритесь к продукту: заметили мутноватость или осадок? Лучше откажитесь от покупки.

Где лучше покупать мед?

Всех продавцов меда можно разделить на несколько групп:

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

Предпочтительный вариант у кого и где купить мед – это у ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ. Только производитель, знает как, где и с каких растений собран мед, использовал ли он запрещённые ГОСТом приемы для увеличения объёма меда, и как следствие снизил ли он качество, и так далее. Итог: наиболее предпочтительным ответом на вопрос: где купить мед? - является «производитель» (так же в эту категорию попадает прямой представитель конкретного производителя).