



Мёд – натуральный продукт, пробиотик, богатый антиоксидантами, способствует здоровому управлению весом и стимулирует производство иммунных клеток.

Однако мёд очень калорийный. Людям с повышенной массой тела не рекомендуется им увлекаться. Употребление мёда в больших количествах способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина.

Выбирая мёд, внимательно присмотритесь к продукту. Если вы заметили мутность или осадок, то от покупки лучше отказаться. Покупать мёд рекомендуется у производителей или в организациях торговли, при этом при покупке потребитель вправе ознакомиться с документами, подтверждающими качество и безопасность продукции (ветеринарное свидетельство или декларация о соответствии). Не следует покупать мед у лиц, осуществляющих реализацию продукции в неустановленных местах.

На транспортную тару наносят следующую информацию: наименование изготовителя, его адрес, наименования продукта, вида мёда, год сбора и дата упаковки, массы брутто и нетто, количество единиц продукции в таре, обозначение стандарта. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в герметично укупоренной таре - 2 года от даты упаковывания. Температура хранения мёда - не выше 20 °С.

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 неправильном хранении мёд может забродить. Он впитывает влагу, и если хранить мед в помещении с высокой влажностью в негерметичной посуде, верхний слой продукта впитает в себя влагу из воздуха и начнется брожение. Поэтому важно, чтобы мёд хранился в герметично закрытой таре.

Важно знать, что при нагревании выше 45 градусов мёд теряет полезные свойства.

Употребление мёда может вызвать аллергические реакции, и даже анафилактический шок. Мёд снижает уровень артериального давления, что опасно для гипотоников.

Мёд не имеет специальных противопоказаний для употребления его детьми. Однако рекомендуется воздерживаться от применения мёда в питании детей до 1 года. Детям постарше рекомендуют прием мёда с теплым молоком и добавление мёда в творог, кашу и другую пищу.