



С радостью сообщаем вам о праздновании Медового спаса! Этот древний и добрый праздник в народных традициях России символизирует начало уборки меда, а также особенное внимание к благополучию и здоровью.

Медовый спас — это старинный русский праздник, который отмечается в конце лета, обычно 14 августа по старому стилю (или 27 августа по новому стилю). Этот день связан с благодарением за урожай меда и началом его заготовки.

Медовый спас имеет глубокие корни в русской культуре и является одним из известных летних праздников, собирающим семьи и друзей вместе для празднования и общения.

Выбор меда на Медовый спас — это особый момент, потому что качество меда определяет его вкус и полезные свойства. Вот несколько советов, как правильно выбрать мед:

1. Вид меда: В зависимости от вашего вкуса и предпочтений, выберите сорт меда: майский, липовый, акациевый, подсолнечный и т.д. Каждый сорт имеет свой уникальный вкус и аромат.
2. Цвет и консистенция: Хороший мед должен быть однородным и иметь яркий, прозрачный цвет. Он может быть от светло-желтого до темно-коричневого, в зависимости от сорта.
3. Кристаллизация: Некоторые сорта меда склонны к быстрой кристаллизации (например, подсолнечный мед), что является естественным процессом и не влияет на качество продукта.

4. **Прозрачность и чистота:** Мед должен быть чистым и без посторонних включений. Лучше выбирать мед, который не содержит кристаллизованных частиц или посторонних включений.

5. **Маркировка и производитель:** Приобретайте мед у надежных производителей, которые соблюдают все стандарты качества и имеют хорошую репутацию. На упаковке должны быть указаны данные о производителе, состав продукта и срок годности.

6. **Обратите внимание на место сбора:** В некоторых случаях мед может быть собран на особо экологически чистых участках, что может положительно сказаться на его качестве.

Противопоказания и меры предосторожности:

Несмотря на пользу, мед может навредить при наличии следующих особенностях организма, а именно, наличия:

-

аллергии. У некоторых людей вызывает сыпь, отеки или даже анафилактический шок.

-

сахарного диабета. Высокий гликемический индекс меда требует осторожности при употреблении.

-

ожирения. Калорийность меда – около 300 ккал на 100 г, поэтому злоупотреблять им не стоит.

Рекомендованная суточная потребность употребления меда:

Взрослым – 1–2 ст. ложки (30–50 г).

Детям – 1–2 ч. ложки (10–20 г).

При выборе меда уделите внимание не только внешним характеристикам, но и его происхождению и производителю. Покупайте у проверенных поставщиков, чтобы быть уверенными в качестве и натуральности продукта.