

Медицинские преимущества мёда, которые поддерживает современная наука:

### 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 (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 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 большим 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 укупоренных емкостях, бочках и другой транспортной таре - 1 год от даты проведения экспертизы.

- П. 7.2.4. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в герметично укупоренной 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 укупуориваемой 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.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# О ПОЛЬЗЕ МЁДА



## ! ВАЖНО!

Мёд - это тоже сахар 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.

### 100 ГРАММ НАТУРАЛЬНОГО МЁДА

Вода	17.10 г	Витамин В9	2 мкг
Белки	07.3 г	Витамин С	0.5 мг
Жиры	0.0 г	Кальций	6 мг
Углеводы	82.4 г	Железо	0.42 мг
		Магний	2 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	0.038 мг	Фосфор	4 мг
Витамин В3 (ниацин)	0.121 мг	Калий	52 мг
Витамин В5	0.068 мг	Натрий	4 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	0.024 мг	Цинк	0.22 мг



## КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ МЁД

Ветеринарное свидетельство

На крышке этикетка или литография по ГОСТ Р 51074

На транспортной таре указано:

- 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



## КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ

Храните натуральные продукты и их свойства. Температура хранения мёда. Мёд замерзает, но при нагревании возвращается к своему первоначальному состоянию. Можно ли нагревать мёд? При нагревании мёд теряет свои полезные свойства. Где покупать мёд? Специалисты рекомендуют покупать мёд в специализированных магазинах.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ МЁД

- натуральные сахара
  - вода (18%)
  - минералы, витамины
- Высококачественный мёд — это продукт, содержащий антиоксиданты. Мёд — это продукт пчеловодства, который состоит из 4 вида биогенов.



## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ МЁД

- снижать холестерин
- снижать давление
- уменьшить воспаление желудка
- уменьшить кислотность желудка
- оказывать антибактериальное действие
- укрепить иммунитет
- способствовать заживлению ран

