

Мёд: польза и вред



Натуральный мёд, производимый медоносными пчёлами, известен всем. У него замечательный вкус и необычайный аромат – за что его любят и дети, и взрослые. А кроме того, мёд обладает массой полезных свойств, поэтому его используют как в кулинарии, так и в лечебных целях.

Виды мёда

Известно, что вкус, запах, цвет и плотность мёда напрямую зависят от нектара, который собирается пчёлами. Нектар же в свою очередь может быть собран с различных растений. Мёд, получаемый с территории, где преобладает какой-то один вид медоноса, называется монофлёрным, а тот, что получен с цветущего разнотравья – полифлёрным.

Бытует мнение, будто бы горный мёд лучше нашего, «равнинного». Это не так. Сортов много, и у каждого из них есть как преимущества, так и недостатки. Полезность и качество мёда зависит только от опытности пчеловода и от экологических условий, в которых произрастают растения-медоносы.

Полезные свойства мёда

В мёде обнаружен целый ряд важных для организма элементов: магний, железо, фосфор, марганец, калий, хлор, кальций. Богат он и витаминами. Например, в нём есть витамин В2 (рибофлавин), необходимый нам для регуляции репродуктивных функций и роста, а также полезный для щитовидной железы, ногтей и кожи; никотиновая кислота (витамин РР или В3), которая играет весомую роль в процессах организма: способствует выведению холестерина, расширяет сосуды и т. д.

Мёд слаще сахара и довольно калориен: в 100 граммах этого продукта содержится около 300 килокалорий. В то же время он обладает очевидными преимуществами над прочими сахарами: легко и быстро усваивается организмом; не оказывает раздражительного влияния на слизистую оболочку пищеварительного тракта; легче и проще пропускается почками. Кроме того, мёд является лёгким слабительным и седативным (успокаивающим) средством, а также обладает терапевтическими свойствами.

В наше время многие люди испытывают массу стрессов и страдают нервными расстройствами. В аптеках закупается масса успокоительных средств, большинство из которых содержит вредные для здоровья человека вещества и имеет множество побочных эффектов. Разве можно сравнить с этими препаратами мёд? Ведь это натуральный и невероятно полезный продукт, который также способен успокаивать и расслаблять. Также мёд помогает при кашле и рекомендуется людям, страдающим артритом, поскольку хорошо снимает боли.

Противопоказания и возможный вред мёда

Несмотря на всю очевидную полезность, мёд обладает и противопоказаниями. В первую очередь это касается людей с аллергией на этот продукт и его составляющие. Иногда бывает так, что аллергию вызывает только конкретный сорт мёда. Если вы попали в эту категорию аллергиков, то вам не обязательно полностью отказываться от мёда, а просто методом подбора можно выбрать тот сорт, на который аллергии не будет.

Важно помнить, что нагретый свыше 40 градусов мёд теряет все свои полезные свойства, а при нагреве свыше 60 градусов ещё и выделяет оксиметилфурфурол – токсичное вещество, которое способно причинить серьёзный вред организму.

Стоит упомянуть о том, что мёд необычайно сладкий продукт. Людям с сахарным диабетом употреблять его нужно в строго ограниченных количествах и желательно проконсультировавшись с врачом. А людям с лишним весом следует помнить о высокой калорийности мёда.

Если ребёнок болеет экссудативным диатезом, то, прежде чем давать ему мёд, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Как и сколько можно есть мёда?

В употреблении всех продуктов необходимо знать меру. Это утверждение верно и в отношении мёда. Оптимальное количество для взрослого человека составляет 2–3 чайных ложки в сутки. Детям достаточно 1–2 чайных ложек, а малышам до года мёд давать вообще не рекомендуется!

Считается, что мёд лучше всего употреблять либо за полтора часа до еды, либо через три часа после еды. Подобный приём продукта необходим для того, чтобы мёд лучше усваивался организмом и отдавал ему как можно больше своих полезных веществ. Причём для усиления эффекта мёд следует употреблять регулярно не менее двух месяцев подряд.

При употреблении мёда имейте в виду, что переизбыток углеводов в организме может навредить вашему здоровью и добавить несколько лишних килограммов. Поэтому, употребляя мёд, не налегайте на прочие сладкие продукты. Переизбыток сладкого

способен развить такие болезни, как атеросклероз, ишемия сердечной мышцы, сахарный диабет и артериальная гипертония.

Как выбрать хороший мёд и распознать подделку?

При покупке мёда человек практически всегда сомневается в качестве продукта: ведь известно, что недобросовестные продавцы для большей наживы нередко добавляют в мёд часто всевозможные примеси. Самые распространённые добавки – сахарный сироп, крахмал, кукурузная и свекловичная патока, фруктовый сок, сахарин, вода и инвертированный сахар, т. е. смесь глюкозы и фруктозы. В редких случаях добавляют даже мел. Особенно часто такие примеси встречаются в падевом мёде, который состоит из сладких выделений некоторых насекомых или растений.

Разумеется, мёд, который разбавлен подобными примесями, из-за своего низкого качества не годится ни как продукт питания, ни тем более как лекарственный препарат.

В наше время с мёдом и его производством возникает множество проблем. Например, из-за нехватки сотов мёд собирают незрелым, что приводит к его быстрому закисанию, так как он содержит много воды, но мало сахарозы и необходимых ферментов. Чтобы определить, созрел мёд или нет, нужно помешать его ложкой при комнатной температуре. Затем ложку извлечь и понаблюдать: если мёд слишком быстро скатывается и капает, значит он не созрел, если же стекает медленно и тягуче, образуя при этом пузырьки, – всё в порядке.

Необходимо знать и то, что мёд часто разбавляют водой. Чтобы проверить это, нужно кусочек хлеба положить в мёд на 8–10 минут, после чего достать оттуда и посмотреть на его состояние. В качественном меду хлеб затвердеет, а в том, где содержится сахарный сироп, он размякнет или расплывётся. Разумеется, на рынке этот эксперимент провести не удастся, ведь как правило на пробу дают лишь капельку мёда на кусочке бумаги. Но есть ещё один способ определить разбавленный мёд – взвешивание! Литр настоящего, не разбавленного водой мёда будет весить от 1,4 до 1,5 кг.

Будьте бдительны и всегда пробуйте мёд перед тем, как купить его. Все сорта мёда сладкие, но каждый из них имеет особый привкус, который и отличает их друг от друга. Например, вересковый мёд терпковат, а каштановый и ивовый слегка отдаёт горечью. Если вкус мёда имеет какие-либо отклонения, значит в его состав входят различные примеси, которые портят его вкус, или же процесс его производства был нарушен. Например, если мёд отдаёт излишней кислотностью, значит в нём началось брожение. Если вы ощущаете привкус карамели, значит мёд подогрели. Если же мёд слишком горчит, то его хранили в неправильных условиях.

Кристаллизация мёда – процесс абсолютно естественный, но нередко бывают случаи, что продавец старается сделать мёд жидким и просто греет его, лишая полезных свойств, ведь греть мёд категорически запрещается.

В натуральный цветочный мёд никогда не входит сахар. Увы, но определить его наличие можно только в лаборатории. Однако есть определённые признаки, которые вы можете оценить по внешнему виду. Мёд с добавлением сахара имеет беловатый оттенок, плохо кристаллизуется и не имеет того насыщенного аромата, которым славится натуральный цветочный мёд. К тому же он быстро закисает. Естественно, у него совершенно отсутствуют те полезные свойства, которые имеются у мёда цветочного.

Если вы приобретаете сотовый мёд, учтите, что ячейки должны быть запечатаны, так как воск на поверхности свидетельствует о качестве.

Если вы покупаете мёд в магазине, то обязательно смотрите на срок годности. Помните, что мёд полезные свойства полностью сохраняет только в течение года.

Желательно, чтобы ёмкость, в которой продаётся мёд, была керамической или стеклянной. При выборе покрутите баночку с мёдом. Состав должен быть однородным и оставлять на стенках толстый слой мёда.

И ещё очень важный момент: если вы покупаете мёд в ноябре-декабре, то лучше остановить свой выбор на засахарившемся мёде – вероятнее всего, что он настоящий и качественный. Причём кристаллизация должна быть равномерной и плотной. Если же мёд расслоился, образовав сверху твёрдый закристаллизованный слой, а снизу остался жидким, это означает, что продукт был собран до срока своего созревания и в его состав входит большое количество влаги. Подобный мёд при длительном хранении быстро закисает. Если же на поверхности образовалась пена и запах стал кисловатым, значит, мёд уже начал бродить.

Как хранить мёд?

При условии, что мёд натуральный и не содержит примесей, он хранится очень хорошо. Хранение такого мёда должно сопровождаться всеми естественными для него процессами: кристаллизация, загустевание, повышение плотности и помутнение. Всё это – показатели качества продукта.

Место для хранения мёда должно быть тёмным, прохладным и сухим, хорошо проветриваться и не содержать сильных посторонних запахов, которые мёд может перенять. Напомним, что температура хранения мёда не должна достигать 40°C, так как при ней он теряет свои полезные свойства. Но в холодильник его тоже ставить не нужно.

В качестве ёмкости для хранения мёда лучше всего подойдет стекло с плотно закрывающейся крышкой (мёд очень быстро впитывает в себя все запахи). А вот разговоры о том, что мёд лучше хранится, если закатать его крышкой, не имеют основания.

Не рекомендуется использовать металлическую посуду (железную, жестяную, оцинкованную, алюминиевую), так как это грозит образованием в мёде ядовитых веществ.

Срок хранения мёда – 1 год, при наличии всех необходимых условий. После этого он будет активно терять свои свойства. Мёд уже не сможет должным образом воздействовать на микробы и потеряет другие свои полезные качества.

Приятного аппетита и доброго здоровья!

Н. А. Синицына, врач Ярославского областного центра медицинской профилактики