

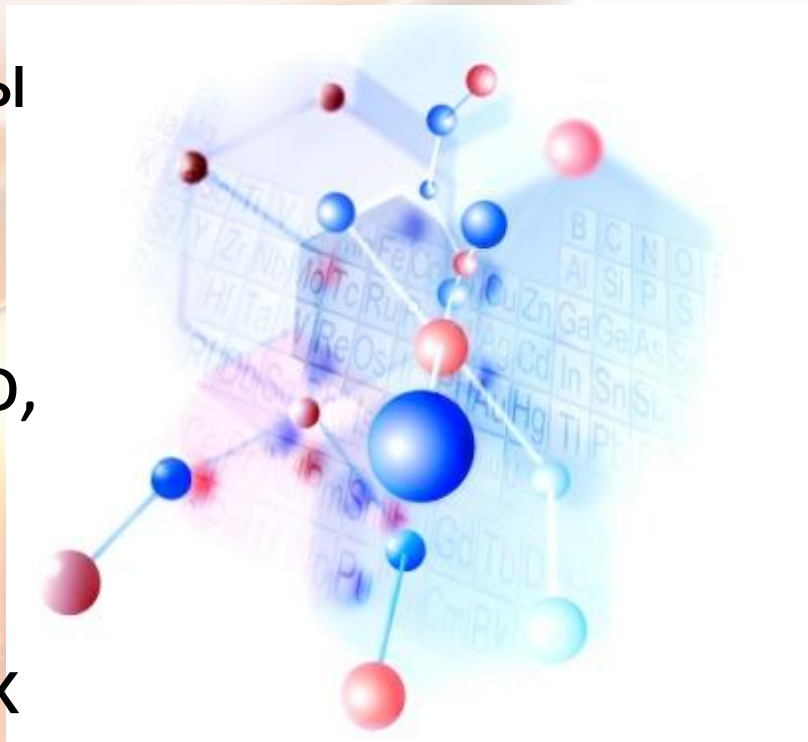
# Почему мед пользуется популярностью?

Мед включает в себя сахар, минеральные вещества, различные микроэлементы, витамины, ферменты и т.д., благодаря которым мед оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действия на организм человека.

Пчелиный мед  
представляет собой  
высокопитательный  
продукт . В нем  
около 76 процентов  
сахаров, из которых  
74 процента глюкозы  
и фруктозы



- Кроме того, в меде содержатся ценные для жизнедеятельности организма микроэлементы — калий, кальций, натрий, никель, марганец, хром, фосфор, кремний, алюминий, магний, железо, титан, кобальт, молибден, ванадий, серебро (эти микроэлементы играют большую роль в обменных процессах и кровообразовании), ферменты — диастаза, каталаза, инвертаза и другие.





- В меде обнаружены витамины С, К, Е, группы В и другие. В нем содержатся также белок, аминокислоты — лизин, гистидин, аргинин, аспарагиновая, глутаминовая и другие кислоты, играющие очень важную роль в нормализации деятельности органов человека и укреплении его здоровья.

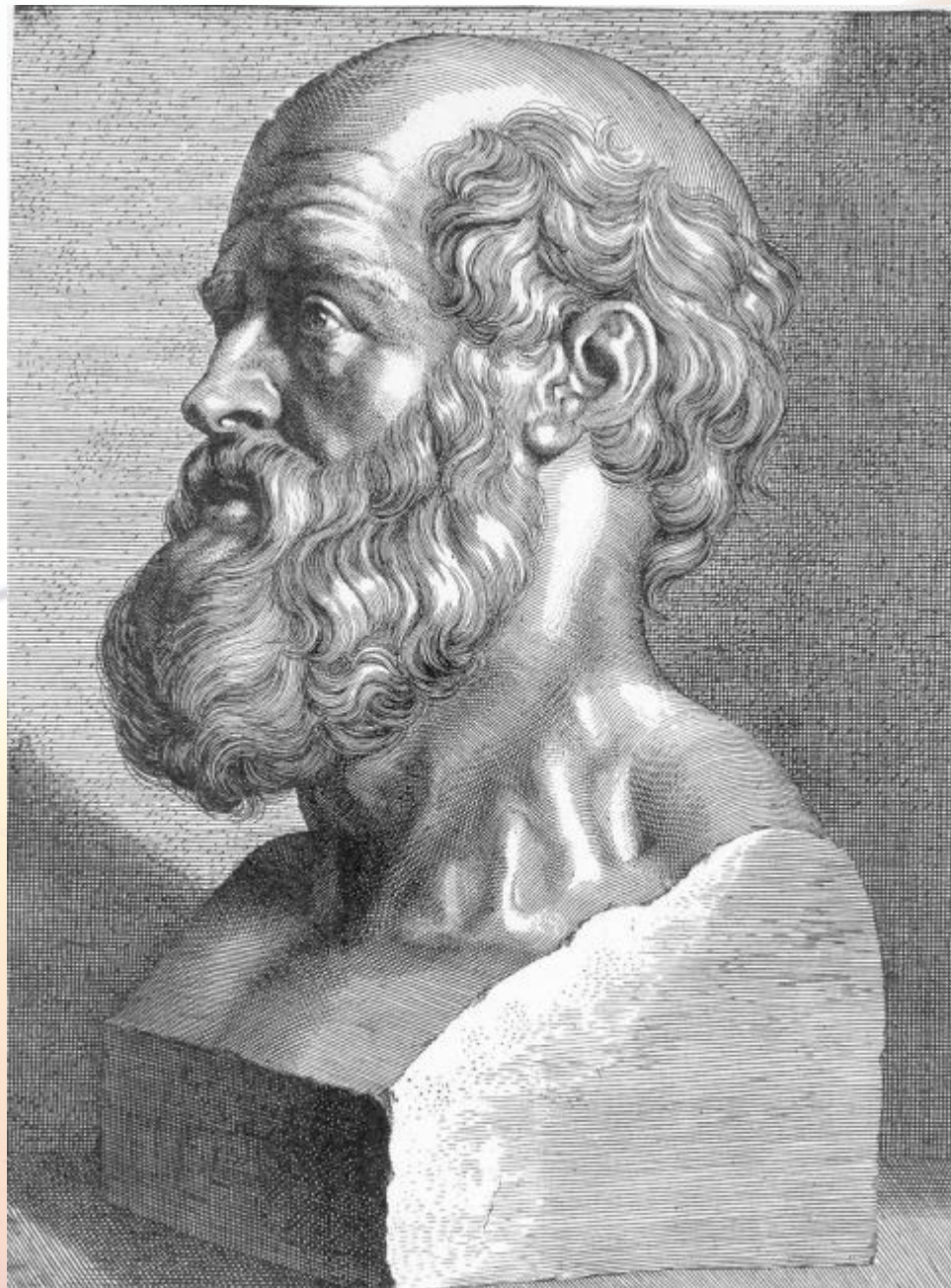


# На что способна ложка меда?

- Чайная ложка **мёда** содержит 22 калории, тогда как то же самое количество сахара — 15. Однако мёд намного более ценен и «заряжает» мозг в считанные минуты, благодаря практически равному соотношению содержащимся в нем фруктозе и глюкозе.



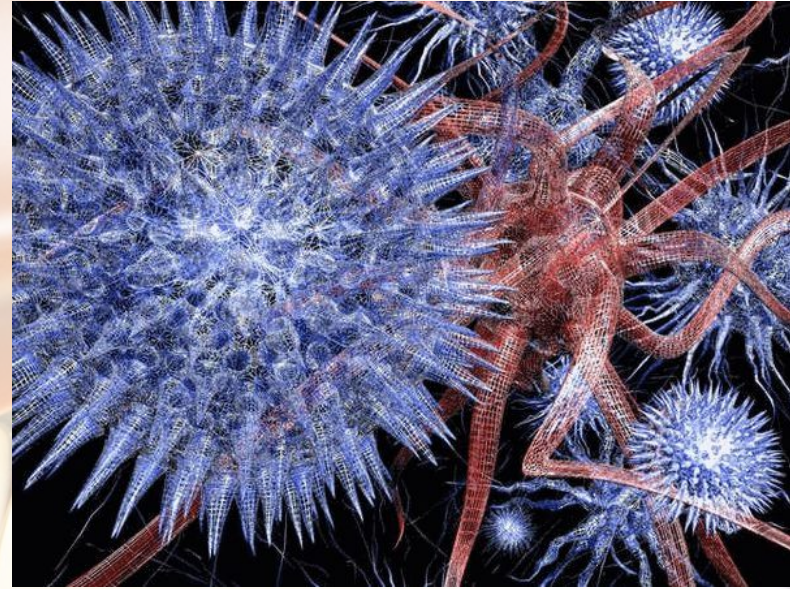




Считается, что Гиппократ, отец современной медицины, ежедневно ел **мёд** и использовал его для лечения ран и многих других инфекций. И действительно, мёд тонизирует иммунную систему и обладает внутренним и внешним антибактериальным воздействием, способствуя более быстрому



- Актуальное на данный момент свойство мёда состоит в том, что он является естественным противовирусным средством. В результате исследований, проведённых в Государственном Медицинском колледже Пенсильвании, ложка мёда оказалась эффективней других противовирусных средств, выпускаемых



# Рассмотрим плюсы мёда!

1. Мёд улучшает пищеварение. Органические кислоты и ферменты облегчают усвоение питательных веществ и оказывают неоценимую помощь желудку
2. Стимулирует рост и регенерацию клеток. Мёд – биологический стимулятор, улучшающий обмен веществ. По некоторым данным, любители пчелиного продукта дольше живут.
3. Снимает усталость. Мёд очень быстро, а главное – полностью усваивается и мгновенно пополняет запасы энергии. Именно поэтому его рекомендуют есть при больших физических и умственных нагрузках
4. Успокаивает нервы. Не зря теплое молоко с мёдом пьют на ночь, чтобы расслабиться. Однако пчелиный продукт можно есть и в течение дня, когда кажется, что нервы на пределе.
5. Повышает иммунитет



Еще в Древнем Египте мед использовался не только как ценный пищевой продукт, но и как лечебное, косметическое и средство вирулукредами меда издавна владеет народная медицина всех регионов. Несмотря на систематическое пополнение арсенала медицины новыми препаратами, полученными в результате синтеза химических соединений, повсеместно неуклонно возрастает интерес к природным веществам, обладающим лечебными свойствами, в том числе к биологически активным продуктам пчеловодства.



- Определить зрелость меда можно так: наберите его в ложку и повертите — зрелый мед наматывается на ложку, наслаиваясь складками, как лента, и стекает с нее непрерывающимися нитями, а незрелый мед просто стечет с ложки.

