

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
АКАДЕМИЯ» МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ

# \* Презентация

## Мед и здоровье

Выполнил: Студент 517 группы  
Лечебного факультета  
Щипачев Максим Викторович

\* Пчелиный мёд – продукт, представляющий собой частично переваренный в зобе медоносной пчелы нектар. Мёд содержит 13–22 % воды, 75–80 % углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), а также витамины В1, В2, В6, Е, К, С, каротин (провитамин витамина А), фолиевую кислоту.





- \* Мед является общеукрепляющим средством, придает энергии организму, восстанавливает силы.
- \* Мед способствует повышению иммунитета, прекрасно помогает справиться с простудными заболеваниями.
- \* Регулирует обменные процессы в организме.
- \* Мед является мощным антибиотиком, помогающим справиться с многими болезнетворными бактериями.
- \* Мед улучшает состав крови.
- \* Полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы.
- \* Применяется для лечения ожогов, кожных заболеваний, грибковых инфекций. Способствует быстрому заживлению ран.
- \* Мед помогает справиться с заболеваниями печени и почек.
- \* Способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта.
- \* Мед прекрасный помощник при лечении болезней органов дыхания.
- \* Используется при лечении гинекологических заболеваний.
- \* Мед помогает справиться с бессонницей.

- \* Гречишный мед. Полезные свойства гречишного меда:
- \* Гречишный мед один из самых высокосортных и полезных сортов меда. Его собирают в период цветения гречихи приблизительно с конца июня и до середины августа (в зависимости от местности и сроков посева). Гречишный мед обладает резким вкусом и очень приятным ароматом. Он очень быстро кристаллизуется, поэтому к середине осени гречишный мед становится засахарившимся.
- \* Гречишный мед чрезвычайно полезен при простудных заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта. Укрепляет стенки сосудов, улучшает состав крови, нормализует уровень гемоглобина. Гречишный мед полезен при гипертонии, авитаминозе, язве желудка, анемии и других заболеваниях. Кроме этого японскими учеными установлено и подтверждено что гречишный мед выводит радионуклиды из организма и помогает восстановлению клеток.





- \* Липовый мед. Полезные свойства липового меда:
- \* Липовый мед - высокосортный мед, являющийся одним из самых популярных в нашей стране. Обладает приятным нежным ароматом и сильно сладким вкусом.
- \* Липовый мед отлично помогает при лечении простудных заболеваний, является отличным отхаркивающим и общеукрепляющим средством. Липовый мед хороший помощник при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря.

- \* Акациевый мед. Полезные свойства акациевого меда:
- \* Акациевый мед очень вкусный и полезный. Акациевый мед врачи рекомендуют людям, страдающим сахарным диабетом. Так как акациевый мед не вызывает аллергии, то специалисты рекомендуют использовать его в детском питании. Акациевый мед помогает при лечении нервных расстройств, бессонницы, гипертонии, болезней желудочно-кишечного тракта, почек и печени. Также его используют в виде примочек, водных растворов и мазей при лечении кожных заболеваний и заболеваний глаз (блефаритов и конъюнктивитов).





- \* Донниковый мед. Полезные свойства донникового меда:
- \* Донниковый мед обладает ярко выраженными антисептическими свойствами, поэтому полезен при лечении гнойно-воспалительных процессов. Полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях щитовидной железы, гипертонии.

- \* Подсолнечниковый мед.  
Полезные свойства  
подсолнечникового меда:
- \* Мед подсолнечника имеет  
светлый цвет, очень быстро  
кристаллизуется. Этот мед  
немного уступает по вкусовым  
качествам другим видам меда,  
но как и другие виды полезен  
для организма человека.  
Подсолнечниковый мед  
обладает высокой  
ферментативной активностью.  
Полезен при заболеваниях  
сердца, дыхательной системы,  
желудочно-кишечного тракта.  
Помогает выводить шлаки из  
организма и применяется как  
легкое мочегонное средство.







- \* Мед из душицы. Полезные свойства меда из душицы:
- \* Мед из душицы относится к светлым сортам меда, обладает приятным ароматом и вкусом.
- \* Мед из душицы хороший помощник при лечении бессонницы и неврозов. Применяется для улучшения перистальтики кишечника, лечения недугов желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря. Мед из душицы обладает отхаркивающим и потогонным эффектом.

# Противопоказания

к Меду

- \* У некоторых людей мед может вызывать аллергические реакции. Таким людям продукты пчеловодства запрещены.
- \* Людям, страдающим сахарным диабетом, а также, перед тем как давать мед детям, необходимо проконсультироваться с врачом.



- \* Сколько полезно употреблять меда:
- \* Взрослому человеку рекомендуется употреблять не более 100 - 150 г меда в день. Детям не стоит давать более 1-3 чайных ложек в день. Желательно разбить это количество на несколько приемов.
- \* В пожилом возрасте, особенно если ведется малоподвижный образ жизни, лучше ограничить употребление меда 1 -2 чайными ложками.
- \* Летом стоит употреблять меда в два раза меньше чем зимой.
- \* Если мед используется для лечения каких-либо заболеваний, то количество и способ употребления меда устанавливается лечащим врачом.