Автор: admin
15.07.2014 18:09 -

Как пчелы делают мед и чем он полезен?

Пчелы собирают нектар с цветов, засасывая его язычком в специальную «сумку», которая называется медовый зобик. Стенки медового зобика опутаны сетью кровеносных сосудов и желез внутренней секреции, вырабатывающих определенные ферменты.

Под действием ферментов расщепляется сахар нектара, будущий мёд насыщается декстринами, повышающими его плотность, возрастают бактерицидные свойства, формируется определенная структура, удаляется излишняя влага, которую пчелы используют для собственных нужд, и нектар превращается в мёд. Процесс превращения длится 8-10 дней, и в нем участвуют тысячи пчел всех возрастов, складывающих мёд в соты, где он «вызревает».

Ценность мёда состоит в том, что содержащиеся в нем вещества способствуют восстановлению связи между органами, обеспечивая их взаимодействие, приводя к повышению иммунитета и к восстановлению потерянного здоровья.

Физическое состояние мёда (жидкий мёд, загустевший или твердый) не влияет на его лечебные свойства. Кристаллизация зависит от температуры окружающей среды и от того, с каких цветов он собран и в каком регионе. Кристаллы могут быть мелкими или крупными.

Вкус, цвет, запах, прозрачность мёда не являются определяющими факторами при оценке его лечебных свойств. Каждый человек должен выбирать мёд с учетом своих индивидуальных особенностей. При этом следует учитывать, что мёд как биологически активный продукт активно воздействует на организм человека. Поэтому каждый решает сам, как употреблять мёд.

Людям, подверженным аллергии, перед употреблением меда лучше проконсультироваться у аллерголога. Нужно выбирать мед, в котором сбор с одного вида медоноса, например, донник или гречиха, в этом случае вероятность проявления аллергической реакции будет меньше чем у меда, собранного с разных видов цветов, например, цветочный. Также нельзя злоупотреблять медом, это тоже может вызвать

аллергическую реакцию, обычная доза меда в день 3 ст. ложки, а для аллергика – не больше 1 ст. ложки в день.

Мед – «лучший друг желудка». Объяснить это можно тем, что содержащиеся в меде марганец, железо и другие вещества ускоряют процесс пищеварения. Кроме того, мед не раздражает слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта. Если запивать мед теплой водой, то можно повысить кислотность желудка, а холодной – снизить. При лечении гастритов и язвы желудка принимают его 3 – 4 раза в день после еды по 25 – 30 граммов (1 – 2 столовые ложки), не запивая.

Мед полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ. В состав крови человека, например, входят 24 микроэлемента, из которых 22 содержатся в меде. Фруктоза и глюкоза, входящие в состав меда оказывают благоприятное влияние на обмен жиров и белков.

Мед полезен людям с заболеваниями сердца. Принимая мед на голодный желудок (натощак), можно снизить, а принимая после еды – нормализовать кровяное давление. В меде присутствует комплекс веществ, обеспечивающих нормальный обмен веществ в сердце и хорошую сократительную деятельность миокарда.

Мед укрепляет нервную систему. В нем содержатся такие витамины, как С, РР, К, Н, провитамин А – каротин, витамины группы В (В2, В6) и другие. А это значит, что мед принимает активное участие в повышении функционального состояния центральной нервной системы.
Мед повышает содержание гемоглобина в крови. Улучшает питание тканей, обеспечивает нормальную проницаемость кровеносных сосудов, стимулирует кроветворение.

Мед незаменим при заболеваниях печени. Глюкоза является питательным материалом для клеток тканей, она повышает запасы гликогена в печени и улучшает процессы тканевого обмена. Мед оказывает ощелачивающее влияние, обеспечивающее оптимальные условия для антитоксической функции печени.

Мед успешно применяется при лечении простудных заболеваний. Оказывает на

организм общеукрепляющее, жаропонижающее действие. Мед можно использовать для закапываний при насморке. Медовые ингаляции применяют при заболеваниях легких.

Мед – прекрасный источник энергии, повышает силовую выносливость. В меде найдено более 40 углеводов, причем до 90% от их общего количества приходится на глюкозу и фруктозу. Как питание для мышц и источник мускульной энергии глюкоза среди продуктов питания стоит на первом месте. Она быстро усваивается организмом. В организме человека более половины энергии образуется за счет окисления глюкозы.

Я считаю, что мед – это прекрасный источник здоровья и энергии. Его можно употреблять как в лечебных, так и в профилактических целях. Самое главное – он очень вкусный и существует множество его сортов. А конец лета – это пора свежего меда. Будьте здоровы!

Автор - **Татьяна Матвеева**
Источник