



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Конфеты отдай другому, а натуральный мед —

НАКАНУНЕ МЕДОВОГО СПАСА САМОЕ ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ О ВКУСНОМ И ПОЛЕЗНОМ ПРОДУКТЕ

Массовый сезон меда начался. 14 августа православные христиане празднуют Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня, в народе этот день именуют Медовым Спасом. Свежим медом торгуют повсюду: и в магазинах, и на рынках, и на ярмарках. Торгуют и частники возле метро. Так что запастись столь полезным продуктом сейчас можно на всю зиму. И лучше покупать мед у продавцов, в чьей репутации вы уверены. Мед, к сожалению, подделывают достаточно часто.

О полезных свойствах меда и других продуктов пчеловодства читателям «ВП» рассказывает пчеловод Сергей Владимирович МЕЛЬНИКОВ (на фото).

— МЕД — это фактически единственная для северных широт очень полезная сладость. Еще лет 150 назад сахар был для многих очень дорогой диковинкой. В те времена все готовилось на меду — варенье, засахаренные орехи и фрукты. А если в доме была сахарная голова, считалось, что дом — зажиточный.

В царской России мед успешно шел на экспорт наряду с пушниной. Причем предпочтение отдавалось северному меду — кипрейному (то есть когда пчелы преимущественно собирали пыльцу с кипрея — иван-чая). Кипрейный мед считался очень полезным (и современные исследования подтверждают, что мед северных широт содержит больше полезного, чем южный).

Мед — уникальный продукт, полностью ферментированный. Его усвоение начинается происходить уже на этапе нахождения во рту человека. То есть наш организм не тратит никаких усилий на переработку меда. Именно поэтому мед рекомендуется в диетическом и детском питании, а также для ослабленных больных. Исследования доказали: мед усваивается человеческим организмом на 100%. Но нужно не забывать, что может быть индивидуальная непереносимость меда (встречается менее чем у 5 — 7% населения, причем у некоторых может не быть аллергии на мед, но присутствовать аллергия на некоторые другие продукты пчеловодства или, например, на цветочную пыльцу).

Мед богат витаминами (в том числе группы В, витаминами Е, К, А, фолиевой и аскорбиновой кислотами), микроэлементами (в том числе магнием, марганцем, калием, медью, кремнием, фосфором, йодом, серой, железом, никелем, кальцием, цинком).

Главные лечебные свойства меда основаны на его противовоспалительном и противомикробном свойствах. Мед поднимает иммунитет, заживляет раны, нормализует работу кровеносной и лимфатической систем, борется с анемией, обладает противоаллергическим эффектом (он снижает вероятность возникновения аллергий, но при этом может быть аллергеном для некоторых граждан). Он благотворно действует на работу желу-

дочно-кишечного тракта, печени, улучшает состояние полезной микрофлоры. Доказано и его положительное влияние на работу нервной системы, поэтому мед можно использовать для нормализации сна, снятия возбуждения, повышения концентрации внимания, улучшения памяти.

На вопрос, сколько меда можно съесть в день (если, конечно, нет аллергии на мед, диабета) — однозначного ответа нет. Общая рекомендуемая доза для взрослых — 5 — 6 ст. ложек в день (но можно и больше, если нет побочных реакций на мед). Детям даем мед с осторожностью, постепенно увеличивая дозу.

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Пчела — это цветочная пыльца, только законсервированная в сотах. Содержит полный набор необходимых человеку витаминов и микроэлементов, поэтому с успехом может применяться для замены аптечных поливитаминных комплексов.

Прополис (пчелиный клей) — смолистая масса, богатая эфирными маслами и воском. Содержит цветочную пыльцу, витамины группы В, витамины А, С, микроэлементы, аминокислоты. Главные свойства прополиса — противомикробное, обезболивающее, противовоспалительное.

Маточное молочко у пчел предназначено для питания будущей пчелиной царицы. Содержит много цветочной пыльцы, что обеспечивает высокое содержание витаминов и микроэлементов, в том числе цинка. Богато ферментами. Главные действия — улучшение обменных процессов в организме, поддержка иммунной и нервной систем. Маточное молочко используется для лечения инфекционных, сердечно-сосудистых и кожных заболеваний. Не рекомендуется употреблять перед сном. Противопоказано людям с онкологическими недугами. А вот при диабете употреблять маточное молочко можно.

Внимание! Натуральное маточное молочко нужно хранить в темном месте на холоде.



Фото из архива Сергея МЕЛЬНИКОВА

ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАТУРАЛЬНОСТИ МЕДА

- 1 Нанести немного меда полоской на поверхность. Взять химический карандаш и попробовать провести черту. Если мед поменяет цвет, скорее всего, в нем добавки.
- 2 Растворить чайную ложку меда в стакане теплой воды (не кипятка!). Затем добавить в стакан три капли йода. Если медовый раствор приобретет фиолетовый цвет — значит, в мед добавлен крахмал (такое случается довольно часто).
- 3 Растворить 3 — 4 чайные ложки меда в стакане теплой воды. Если на дне появится осадок, вероятно, в мед добавлены мел, гипс.

Внимание! Любые дедовские методы определения натуральности меда в наше время не могут считаться достоверными, поскольку сейчас есть очень качественные химические добавки, в том числе имитаторы запаха и вкуса, которые могут ввести в заблуждение даже опытного покупателя. Точный ответ о качестве меда может дать только лабораторный анализ. Если вам действительно нужен натуральный мед, приобретайте его только у проверенного производителя.

Воск — его получают из сот после откачки меда. Применяется в косметических целях, а также для укрепления десен.

Пчелиный яд — богат аминокислотами, микроэлементами, гистамином. Для лечения используется с древних времен (его назначали еще Авиценна и Гиппократ).

Обычно применяется при костно-суставных недугах, гипертонии, нейродермите, хронических гинекологических заболеваниях.

Внимание! Лечение пчелиным ядом должно проходить только под контролем специалиста!