МЁД-ЖИДКОЕ ЗОЛОТО

Мёд пчелиный *– продукт, который получают посредством переработки пчелами нектара. Мёд обладает многими лечебными свойствами, благодаря которым его широко используют в народной медицине. Мёд люди начали употреблять с древних времен, его использовали вместо сахара, который в то время был известен как «каменный мёд». Кроме мёда полезными свойствами обладают такие продукты пчеловодства как перга, воск, маточное молоко, прополис.*

Употребление мёда

Употреблять мёд лучше всего до еды, так ничего не будет препятствовать его правильному усвоению. Максимальная суточная норма составляет 100 грамм для взрослого человека. Хорошо усваивается мёд в сочетании с кашей или чаем. Следует помнить, что тепловая обработка убивает большинство полезных веществ в мёде, добавлять мёд лучше в немного остывший чай. Детям достаточно будет давать 1-2 чайных ложки в день.

Состав меда:

Мед является богатым источником витаминов и минералов. Он содержит все витамины группы В, К, Е, С, провитамин А. Так как витамины находятся в соединении с природными минеральными солями и биогенными аминами, польза от них гораздо выше синтетических заменителей.

Из макро- и микроэлементов в нем содержатся магний, калий, кальций, натрий, фосфор, хлор, сера, цинк, йод, медь, железо. Каждый из этих элементов влияет на течение физиологических процессов организма, выступая в роли катализаторов биохимических реакций.