**Для размещения на сайтах и СМИ**

Польза меда

Важнее пищевой биологическая ценность меда. Он содержит множество полифенольных соединений, часть из которых уникальны именно для этого продукта. Полифенолы меда обладают сильными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Они защищают организм от хронического воспаления, являются профилактическим средством против онкологических заболеваний, сахарного диабета, атеросклероза.

Мед является мощным противомикробным средством с широким спектром действия. [Антибактериальные компоненты меда](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6225430/) работают синергически, позволяя эффективно бороться с различными микроорганизмами, включая бактерии с множественной лекарственной устойчивостью.

* Мед обладает также противовирусным и противопаразитарным действием.
* Играет роль в противовоспалительном воздействии на органы желудочно-кишечного тракта, а также благотворно влияет на органы дыхания и нервную систему.
* Мед нашел свое применение у спортсменов, так как он позволяет быстрее инактивировать свободные радикалы, образующиеся при спортивных нагрузках.
* Мед содержит [антиоксиданты](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752513/), которые замедляют процессы старения.
* За счет высокого содержания полифенолов [мед способствует профилактике атеросклероза](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32455701/) сосудов, то есть оказывает защитное воздействие на сердечно-сосудистую систему.
* Мед полезен для пищеварительной системы. Он способствует заживлению слизистой оболочки желудка, поэтому при заболеваниях желудка можно съедать мед натощак, но при отсутствии противопоказаний, например сахарного диабета. Также некоторые полифенолы меда являются пищей для полезных бактерий нашего кишечника, поэтому в целом мед полезен для желудочно-кишечного тракта. Однако если вы не любитель меда, то, конечно, его употреблять в пищу необязательно.
* Мед быстро усваивается организмом и дает моментальный прилив энергии, поэтому его часто рекомендуют есть во время восстановления после болезни или в периоды высоких умственных или физических нагрузок.
* Состав, вкус и цвет различного меда зависят от типа растительного источника, географического района, климата и различных видов пчел, участвующих в производстве меда, а также обусловлены методами обработки и хранения.

**КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ МЕД**

Мед хранится при температуре не более 20 градусов, его нельзя подвергать действию прямых солнечных лучей. Не допускается его хранение вместе с продуктами, которые могут придать меду несвойственный ему запах.

При хранении меда в плотно укупоренных емкостях срок его годности – 1 год, при хранении в герметично укупоренной упаковке – 2 года с даты упаковывания. После вскрытия герметичной упаковки срок хранения – не более года.

Важно, чтобы в открытую упаковку с медом не попала вода, потому что в этом случае он может забродить.

Если мед засахарится, он не станет от этого менее полезным. Засахаривание (кристаллизация) меда – это естественный процесс. Качество меда от этого не меняется.

**КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ МЕД**

Мед можно употреблять так, как вы любите. Например, можно съесть чайную ложку натурального меда утром или выпить стакан теплой воды с ложкой меда. Единственное правило: при перегревании меда снижаются его биологические свойства, поэтому нагревать его выше 40 градусов не рекомендуется.

Можно есть мед отдельно или добавлять его в заправки для салатов, приготовленных из свежих овощей или фруктов. Можно есть мед с творогом, йогуртом, добавлять в мороженое и коктейли, выпечку.

Хорошая идея – добавлять натуральный мед в домашние маринады для шашлыка. Полифенолы меда снижают образование канцерогенных веществ при жарке мяса, поэтому замаринованный таким образом шашлык будет полезнее.

И еще один важный факт. Все мы знаем, что сладости негативно влияют на состояние зубов. Обратите внимание: в этом смысле мед ничем не лучше рафинада, так как содержит много разных сахаров, являющихся питательной средой для бактерий полости рта. Поэтому после употребления меда надо почистить зубы или хотя бы прополоскать рот.

Помощник врача по общей гигиене Н.Н. Пихтогринская