

Медът може да бъде незаменима храна в менюто на всеки човек. Пчелният мед представлява сладък сок, който пчелите събират от растения, преработват го, обогатяват го с ензими в своята гушка и го складираат във восъчни пити.

### Общи сведения

Натуралният мед по своите вкусови и хранителни качества е един от най-ценните хранителни продукти, познат още от древността. Той се усвоява изцяло от организма, като от 1 килограм мед се усвояват до 3400 калории енергия. Относителното тегло на медът е 1,4 (обемът на 1 килограм вода заместен с мед тежи 1,4 килограма). Естествено свойството на меда е рано или късно да кристализира. У нас това явление се нарича захаросване и на такъв мед се гледа с недоверие. Но в някои далеч по-развити европейски страни на пазара по-добре се приема кристализираният мед, защото при него е сигурно, че съдържанието на вода е не повече от 18%, а всички останали свойства са запазени. Кристализираният мед има още едно предимство - по-добре се смесва с други препарати при изготвянето на лечебни средства. При течните методи за изготвяне на лечебни смеси с мед се срещат трудности, поради разликата в относителното тегло на съставките и утаяването им на слоеве. В това може да се уверите и като смесите два вида мед, например светъл акациев и тъмен боров (относително тегло на тъмния мед е по-голямо и той ще се отдели на дъното на съда, докато акациевият мед - ще остане над боровия).

### Състав

Неговият състав: белтъчни вещества, витамини - B1, B2, B3, B6, K, C, E, провитамици - A, PP, органични киселини, ензимна инвертаза, липаза и много други елементи, които се срещат в кръвта в малки количества.

#### *Допълнение към състава:*

В чистия пчелен мед има още: инвертна захар (плодова или гроздова) - 73%, тръстена (цвеклова) захар - 2%, вода - 20%, декстрин - 2%, азотни вещества - 0,99%, киселини - 0,1%, минерални вещества - 0,1%.

#### *В 100 гр. мед има:*

вода - 21%, белтъци - 0,4% , мазнини - 0%, въглехидрати - 78,3%, калории - 323, които се усвояват много бързо от организма.

*Въглехидратите* (70-80%), представени главно от глюкоза, фруктоза, дизахариди захароза и около 20 други ди- и тризахариди.

*Органични киселини* - винена, лимонена, млечна, мравчена и др.

*Минерални вещества* - калий, калций, натрий, фосфор, сяра, магнезии.

*Аминокиселини*, са около 20 на брой - глютамина киселина, глицерин, тирозин, лизин и др.

### **Съхранение**

Медът и е един от най-трайните хранителни продукти (неограничена трайност). Съхранява се в стъклени, глинени, порцеланови, керамични и дървени съдове на тъмно, прохладно и сухо място, където няма странични миризми. Той мигновено попива миризмата на риба, сирене, кисело зеле. Така че помислете дали да оставите бурканите с мед в мазето до зимнината. В хладилник, пък е прекалено влажно за него. Преките слънчеви лъчи са пагубни за меда. След 48 часа непрекъснато слънчево облъчване, ферментите в пчелния мед се разрушават и то най-вече става дума за инхибин - ферментът с противомикробно действие. При температура над 150° животворният балсам става просто въглехидратна смес.

Медът не бива да се съхранява в метални съдове, заради киселините, съдържащи се в него. Те могат да предизвикат окисляване, а това да доведе до увеличаване съдържанието на тежки метали и до намаляване на полезните вещества в меда. Такъв мед може да предизвика неприятни усещания в стомаха и дори доведе до отравяне.

### **Видове**

По произход медът бива нектарен и манов. Изходящият материал за нектаровия мед е нектарът, който пчелите събират от цветовете на разстенията, а за мановия - маната. Последната е сладък сок, отделян от листните въшки и други насекоми, хранещи се със соковете на липата, върбата, дъба и други дървета. Съществува още и боров мед, който човек може сам да си свари стига да има на разположение борови връхчета, захар и търпение. Начинът на приготвяне наподобява този на обикновените сладка.

### **Ползите от консумацията на мед за трениращия**

Медът дава много енергия на трениращите, които го ползват. Добре е да се приема преди и след тренировка, но това не е задължително, особено ако сте на диета (независимо дали тя е за повишаване или понижаване на маса). Много добра е комбинацията мед + ядки. От моя опит смея да твърдя, че орехите са най-подходящи за тази комбинация.

В пчелния мед се съдържат биостимулатори, т. е. вещества, повишаващи жизнената дейност на организма. Наблюденията са показали, че спортистите, които употребяват мед преди състезания или в почивките между тях, бързо възстановяват изразходваната мускулна енергия. Мнозина лекари препоръчват пчелния мед на стари хора и деца, а също и на хора, които се нуждаят от бързо възстановяване на силите след продължително боледуване.

Медът има много приложения, но главното е ,че дава сила и издържливост на трениращия!

Медът оказва лечебно действие, ако се приема в подходящи ежедневни дози. Той е най-полезен, ако се приема под формата на 12-13%-ен воден разтвор (една супена лъжица мед в 1 чаша хладка вода) - 3 пъти дневно, винаги 1,5-2 часа преди ядене. Всекидневната доза за възрастен човек е около 100 г. На децата се дава 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка, което представлява приблизителна около 30 г. По-големи дози мед пресищат организма и изтощават задстомашната жлеза.

*И някои препоръки...*

- Когато решите да ползвате мед вместо захар в готварски рецепти, използвайте количество, което е на половината на захарта.
- Една лъжица мед съдържа 60 ккал, приета сутрин на гладно ще ви помогне за повишаването на метаболизма , баланса на хормоните и горенето на мазнините.

### **Още**

Прочутият таджикски лекар Авицена препоръчвал меда като храна, която повишава работоспособността и удължава живота. Медът според него запазва младостта, изостря ума и възстановява паметта. Древните гърци обожавали меда, смятайки го за важен елемент при храненето, което намира отражение и в митологията им -

амброзията, храната на боговете, представлявала смес от мляко и мед. В Англия медовината е позната като национално питие отпреди 2000 години.

Освен всички други ценни качества, които притежава, медът помага и при главоболие и облекчава махмурлука. Медът, съдържа фруктоза, която спомага за по-бързото разграждане на алкохола. Освен това той ни пази от резки промени в нивото на алкохол, което пък е причина за пристъпа на главоболие на другата сутрин.

### **Една последна препоръка...**

Трябва да се знае, че при консумация на пчелен мед не трябва да се отива до крайности - той не може и не трябва да бъде единствен хранителен източник, т. е. пчелният мед е прекрасно лечебно и хранително средство в комбинация с други храни. Така организмът ще бъде подсигурен с всичко необходимо