

08.09.2026

Мёд: польза и вред для организма



Мед считается самым древним лакомством. Любой человек на земле слышал о пользе этого уникального продукта пчеловодства.

Мед является богатым источником витаминов и минералов. Он содержит все витамины группы В, К, Е, С, провитамин А. Из макро- и микроэлементов в нем содержатся магний, калий, кальций, натрий, фосфор, хлор, сера, цинк, йод, медь, железо. Углеводный состав меда в основном представлен фруктозой и глюкозой. Из белковых соединений мед содержит ферменты, гормоны и другие биологически активные соединения.

Благодаря такому богатому составу меда можно выделить следующие полезные свойства этого продукта:

1. Способствует повышению иммунитета организма;
2. Предотвращает нарушения работы желудка и может улучшить пищеварение;
3. Кальций, помогает нашим костям быть крепкими;
4. Хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему, улучшает работу сердца, сосуды делает более эластичными, повышает качество крови и укрепляет сердечную мышцу;
5. При простудных или вирусных инфекциях способствует быстрому выздоровлению человека, прекрасно воздействует на систему дыхания, имеет противовоспалительное действие;
6. Большое количество железа помогает проводить профилактику анемии;
7. Его можно употреблять человеку с сахарным диабетом;
8. Имеет противогрибковый, противовирусный и антибактериальный эффект.

Широкое применение мед нашел в косметологии, благодаря его свойствам улучшать состояние кожи и волос. С использованием этого уникального продукта косметологи могут проводить процедуры обертывания. Выпускают ополаскиватели и шампуни, в составе которых есть этот продукт. Эти косметические процедуры и средства помогут нашей коже сохранить бархатистость и здоровый вид, а волосы станут блестящими и крепкими.



Говоря о вреде меда для организма человека можно выделить несколько случаев, при которых этот продукт следует употреблять с большой осторожностью или отказаться от него вовсе.

1. Если у человека есть аллергия на составляющие меда или пыльцу, то употребление меда в таком случае может вызвать аллергическую реакцию, привести к анафилактическому шоку или к отеку легких.

2. Важно отметить, что янтарный цвет у меда не должен ввести человека в заблуждение. Часто производители при расфасовке меда могут хитрить, специально разогревая продукт для облегчения расфасовки и придания продукту текучести. Однако при нагревании мед выделяет токсичное вещество, которое довольно негативно влияет на организм человека. Чтобы не попасть на такой некачественный мед рекомендуется приобретать продукт пчеловодства только у проверенных пчеловодов напрямую без посредников. Также, не следует мед добавлять в выпечку или горячий чай, так как может потерять часть своих полезных веществ.

3. Следует помнить, что этот продукт считается альтернативой сахару и имеет высокую калорийность (100 г продукта это 328 ккал). Поэтому не следует злоупотреблять медом, особенно если человек страдает ожирением.

4. Даже несмотря на антибактериальное действие и большое количество кальция в своем составе, мед может стать причиной развития кариеса. Поэтому после его употребления следует обязательно прополаскивать ротовую полость.

5. Для диабетика мед лучше, чем сахарозаменитель. Однако употреблять его необходимо только после консультаций с лечащим врачом. Для больного сахарным диабетом в большом количестве мед очень вреден.

Как видно, мед чрезвычайно полезен для здоровья, но как говорится, все хорошо в меру. Это, несомненно, относится и к употреблению меда.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Радиевская О.Ю.