Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Последний летний месяц богат не только щедрыми дарами природы, но и православными праздниками. 14 августа каждый год начинается Лакомка – двухнедельный Успенский пост , который, по мнению православного народа, уступает по своей строгости лишь Великому. Однако Успенский пост также считается и самым легким, ведь в это время природа щедро одаривает людей сочными фруктами, различными овощами и грибами. Начало Спасовки по времени совпадает с Первым из трех Спасов – Медовым.

В этот день православные освящают мед, воду, целебные травы и мак. Мед испокон веку не зря считается не только питательным продуктом, но и целебным. Собранный пчелами эликсир здоровья на три четверти состоит из различных сахаров, растворенных в воде до состояния густого сиропа. Он не только действует как энергетический допинг, но и прекрасно сохраняет в себе
витамины (B2, B3, B5, B6, B9, C, E, H, K, а также пантотеновую и фолиевую кислоты), ферменты, микроэлементы, биогенные стимуляторы и другие активные вещества, оздоравливающие и омолаживающие организм.
В мёде имеется около сорока микро- и макроэлементов, но следует отметить, что в различных сортах продукта нормы данных веществ варьируются. Практически все микроэлементы, которые содержатся в меде, обеспечивают функционирование всех важных органов, а также систем в человеческом организме. В числе многих других уникальных свойств мед особенно славится своим бактерицидным действием. Осуществляется оно благодаря природному «антибиотику», вырабатываемому пчелами. Недаром в отличие от других пищевых продуктов мед никогда не плесневеет: грибки плесени в нем просто-напросто погибают.

Мед – отличное средство для поднятия иммунитета, особенно если организм ослаблен. Чтобы активизировать защитные силы, не забывайте включать в рацион это лакомство, прежде всего – накануне сезона простуд. Мед полезен и для профилактики анемии, поднятия настроения, снижения уровня стресса. Кроме того, он избавит от головной боли, кашля и бессонницы, улучшит процессы пищеварения, уничтожит микробные инфекции и поспособствует быстрому заживлению ран. Но перечисленными полезными свойствами обладает только натуральный мёд, не прошедший различных технологических обработок. Кстати, этот невероятно полезный продукт имеет противопоказания, которые индивидуальны для каждого человека. Они зависят от состояния здоровья и особенностей организма. Перед тем как принимать мед для укрепления здоровья, нужно проконсультироваться у врача и внимательно прислушиваться к собственным ощущениям и реакциям организма. Эффективность меда

повышается при употреблении его совместно с травяными чаями или настоем шиповника. Добавлять мед не рекомендовано в слишком горячую воду, потому что в данном случае натуральный продукт выделяет вредные для организма вещества.

Как приобрести настоящий мед?

Проще всего отличить качественный мед от некачественного, набрав его в ложку и вылив на блюдце. Если мед расплывется – он фальшивый или незрелый, если лежит горкой – хороший. Незрелый мед покупать для хранения не стоит – он быстро забродит и испортится. Не стоит покупать мед, если у него почти нет запаха или запах нетипичный; если в ноябре он все еще жидкий; если он стекает с ложки струйкой с разрывами; если он слоистый с прожилками жидкости и кристаллов; если есть пузырьки брожения; если продавец не может предъявить сертификат и заключение лаборатории о составе меда.

Хранить мед нужно в прохладном месте вдали от солнечных лучей. На свету большая часть ценных соединений распадается.

Приобретайте настоящий мед и будьте здоровы!