

Ложка меда¹⁵ в бочку болезней

04.07.2016

Анастасия Плешкова |

Рубрика [Общество \(/news/obshchestvo/\)](/news/obshchestvo/)

ФОТО Сергея ГРИЦКОВА

Не за горами Медовый Спас. По традиции, в этот день начинается сбор нектара, который трудолюбивые пчелы собирали, летая по полям и лесам. А в Петербурге открываются многочисленные ярмарки, где многие горожане делают запас меда на зиму, предварительно попробовав его и выбрав по своему вкусу и по цене. Ведь хорошо известно, что мед – это не только вкусный продукт, но и жутко полезный. Народные целители вообще считают его одним из основных средств лечения многих заболеваний. Однако, как считает врач-терапевт, кандидат медицинских наук Татьяна ВЕСЕЛОВА, есть люди, которым мед не только не полезен, но даже вреден.

Отличительной особенностью меда является в первую очередь то, что он содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека. В его состав входят важнейшие ферменты и витамины. Причем концентрация полезных веществ в меде напрямую зависит от качества пыльцы и нектара.

Основное действие, за которое ценится мед, – это его бактерицидные свойства. Помимо этого мед усиливает обмен веществ, ускоряет регенерацию тканей, оказывает противовоспалительное, рассасывающее и тонизирующее действие. Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует функцию внутренних органов, предупреждает склероз, усиливает защитные силы организма.

Мед имеет высокую калорийность (от 20 до 50 ккал в чайной ложке в зависимости от сорта меда и его «старости») и практически полностью усваивается, что позволяет использовать его для быстрого восстановления сил после перенесения заболеваний и тяжелых физических нагрузок.

Каждый день
свежий pdf-номер газеты
в Вашей почте

Бесплатно

Email

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ

Последние материалы [Общество \(/news/obshchestvo/\)](/news/obshchestvo/)

Тайны моря после рока (/news/obshchestvo/tauny_morya_posle_nbsp_)

На острове Котлин начались работы по созданию уникального центра подводной археологии «Петровский док», сочетающего музей, детский образовательный комплекс и базу для подготовки археологов-подводников.

Читать полностью[\(/news/obshchestvo/tauny_morya_posle_nbsp_roka/\)](/news/obshchestvo/tauny_morya_posle_nbsp_roka/)

Курить – работе вредить (/news/obshchestvo/kurit_nbsp_rabote_nbsp_)

Почти 6% представителей кадровых служб российских компаний подтвердили, что в них существует негласное правило не брать на работу курящих. Такие данные были получены в рамках нового проекта «Лаборатория HR Инноваций».

Читать полностью[\(/news/obshchestvo/kurit_nbsp_rabote_nbsp_vredit/\)](/news/obshchestvo/kurit_nbsp_rabote_nbsp_vredit/)

Шатры в центре Хельсинки (/news/obshchestvo/shatry_v_nbsp_tsentre_)

В минувшую пятницу в столице Финляндии состоялся фестиваль русской культуры и творчества «Серебряное ожерелье плюс».

Читать полностью[\(/news/obshchestvo/shatry_v_nbsp_tsentre_khelsinki/\)](/news/obshchestvo/shatry_v_nbsp_tsentre_khelsinki/)

Врачи официальной и народной медицины спорят: первые считают мед обычным продуктом, в то время как «народники» говорят: мед – это все-таки лекарство, поэтому нужно употреблять его дозированно. Народные лекари также сообщают: медом можно лечить почти все, конечно, с учетом противопоказаний. Некоторые травники говорят, что с помощью меда можно избавиться от простуды, победить насморк, укрепить иммунитет, повысить гемоглобин, помочь сердцу и сосудам, нормализовать сон, похудеть...

Косметологи довольно широко применяют мед наружно из-за его питательных свойств. Мед отлично питает кожу, придает ей здоровый вид, а волосам – блеск и шелковистость. В народной медицине его издавна используют для заживления ран и ожогов. При артрите этот продукт просто втирают в области суставов для облегчения болевых ощущений.

Однако стоит помнить, что этот продукт – сильный аллерген. Ведь пчелы собирают нектар вместе с пыльцой растений, на которую у многих есть аллергия. Реакции разные – от высыпаний на коже до отека легких.

Не стоит употреблять мед и людям, страдающим сахарным диабетом. Несмотря на то что пчелиный продукт хорошо влияет на работу пищеварительной системы, его не рекомендуют употреблять при гастрите и язвенной болезни. Также не стоит злоупотреблять им при наличии камней в желчном или мочевом пузыре.

Много быстрых углеводов и высокая калорийность, с одной стороны, помогают в короткие сроки восстановить силы после тяжелых физических нагрузок, с другой – способствуют развитию ожирения.

Молодые мамы часто задаются вопросом о вреде меда для детей. Кроме полезных свойств в меде могут содержаться вещества, с которыми детскому организму будет сложно справиться. Поэтому диетологи считают, что давать этот продукт детям до года нельзя категорически.

И, конечно же, стоит помнить, что только медом невозможно «вылечить» никакое заболевание. Он помогает организму поддерживать силы во время болезни, а с простудой организм справляется самостоятельно благодаря иммунной системе.

И последнее. Чтобы мед раскрыл все свои полезные свойства, его рекомендуется употреблять не сразу с приемом пищи, а за 1,5 – 2 часа до или же через 3 часа после.

Эту и другие статьи вы можете обсудить и прокомментировать в нашей группе **ВКонтакте** (<https://vk.com/spbvedomosti>)



(/bitrix/rk.php?id=89&site_id=s1&event1=banner&event2=click&event3=1+%2F+%5B89%5D+%5BBOTTOM_BANNER_LEFT%5D+10-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B0&goto=http%3A%2F%2Fspbvedomosti.ru%2Fadvertising%2F)

РЕКЛАМА

В ГАЗЕТЕ

И НА САЙТЕ

spbvedomosti.ru

ЗАКАЗАТЬ

(/bitrix/rk.php?id=90&site_id=s1&event1=banner&event2=click&event3=1+%2F+%5B90%5D+%5BBOTTOM_BANNER_RIGHT%5D+12-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B0&goto=http%3A%2F%2Fspbvedomosti.ru%2Fadvertising%2F)



© 2014–2016 ОАО "Издательский дом "С.-Петербургские ведомости"

[Город \(/news/gorod/\)](/news/gorod/)

[Общество \(/news/obshchestvo/\)](/news/obshchestvo/)

[Экономика \(/news/ekonomika/\)](/news/ekonomika/)

[Политика \(/news/politika/\)](/news/politika/)

[Культура \(/news/culture/\)](/news/culture/)

[Наследие \(/news/nasledie/\)](/news/nasledie/)

[Спорт \(/news/sport/\)](/news/sport/)

[Поиск \(/search/\)](/search/)

[Свежий номер \(/last_release/\)](/last_release/)

[Лица Победы \(/news/victory-faces/\)](/news/victory-faces/)

[Гость редакции \(/news/gost_redaktsii/\)](/news/gost_redaktsii/)

[Рекомендуем \(/news/reviewer/\)](/news/reviewer/)

[Бесплатная PDF-подписка \(/subscribe/sub.php\)](/subscribe/sub.php)

[Реклама \(/advertising/\)](/advertising/)

[Подписка \(/subscribe/\)](/subscribe/)

[Сотрудники \(/journalists/\)](/journalists/)

[История газеты \(/history/\)](/history/)

[Официальная информация \(/founder/\)](/founder/)

[Контакты \(/contacts/\)](/contacts/)

[Старый сайт \(http://old.spbvedomosti.ru\)](http://old.spbvedomosti.ru)

Разработка сайта — 🍷 Cakelabs, 2014 (<http://cakelabs.ru>)