

О пользе мёда



Мед - продукт не только удивительный по своим вкусовым качествам, но и бесценный по своим лечебным свойствам. Мёд является одним из самых первых лекарств, используемых человеком. В старину считали, и небезосновательно, что мёд наделен таинственной исцеляющей силой, средством для достижения долголетия и безболезненной старости. На Руси мёд считали чуть ли не единственным средством для продления активной жизни. Мед может помочь при массе различных заболеваний, недаром существует целая наука лечения медом.

Мед представляет собой настоящий коктейль из глюкозы, фруктозы, белков, ферментов, витаминов (В2, В6, РР и др.), различных минеральных веществ и органических кислот. Мед содержит в себе практически всю Периодическую систему Менделеева. При этом мед в качестве источника энергии занимает одно из первых мест в таблице калорийности пищевых продуктов. В 1 кг меда содержится 3150 калорий. Возможно, это не очень хорошо для нашей талии, но зато просто отлично для растущего детского организма. Ведь кроме белков, играющих роль пластического вещества, мед содержит и фолиевую кислоту, так необходимую детям и подросткам. Он прекрасно усваивается, не разрушая эмали детских зубов.

Вообще надо сказать, что мед полезен всем - и здоровым и больным - как отличное профилактическое средство для повышения иммунитета, при частых простудных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях печени и сердца, желудочно-кишечного тракта. Мед может применяться для профилактики рахита, анемии, повышения иммунитета с первых лет жизни ребенка

Мед ребенку очень полезен. Благоприятная приспособленность, в которой находятся питательные вещества, не требует у пищеварительной системы детского организма дополнительной переработки. Для детей мед представляет готовую форму пищи, которая непосредственно переходит в кровь и включается в его жизненные функции. Сахара меда имеют ряд преимуществ перед фабричным сахаром.

Насколько пчелиный мед является полноценной пищей, показывает и опыт, проведенный в Медицинском институте, в г. Минесота (США), где главный врач больницы в продолжение 4-х месяцев пробовал на себе диету, состоящую только из меда и молока, и чувствовал себя превосходно. Н.П. Иойриш провел наблюдение на 230 детях от 7 до 15-летнего возраста, получавших полноценную пищу. 60 детям этой группы давалось ежедневно утром и вечером по одной чайной ложке меда. Проведенные антропометрические исследования, динамометрия, определение гемоглобина в крови, также превосходное самочувствие и отсутствие заболеваний в этой группе показали благотворное влияние меда на детей. Ложечка меда к режиму питания детей принесла больше пользы, чем 20—30 г сахара. Сахар — это только высококалорийный углевод, в то время как мед — питательный продукт с важными химикобиологическими веществами.

В Японии же всем детям с утра дают по ложечке меда, смешанного с пыльцой. Считается, что это положительно влияет на развитие интеллекта у малышей.

При регулярном получении меда дети развиваются нормально, рост их правильный, увеличивается количество гемоглобина и количество кровяных клеток, улучшаются защитные силы организма. Пройдет месяц, и вы увидите, как чудесным образом меняется состояние ребенка - улучшатся не только показатели крови, но и общее самочувствие, сон и настроение. Ежедневное употребление мёда в детстве станет залогом хорошего здоровья на протяжении всей жизни.

Говоря о большой пользе меда для детского питания, нельзя забывать, что мед - продукт высокоаллергенный и если же у ребенка выявлена аллергия на мед, то он ему противопоказан.

"Кто мед пьет, того никакая хворь неймет" - так что ешьте мед и не болейте!

