

## Рацион

Мёд получается из нектара цветов медоносных растений, который поступает в зоб рабочих пчёл. При этом под действием слюны часть тростникового сахара превращается в виноградный – главную составную часть мёда. Он складывается в особые ячейки в сотах, которые запечатываются восковыми крышечками после того, когда часть воды испарится, а пчела выделит в мёд немного муравьиной кислоты из своего ядоносного мешочка – для предупреждения брожения мёда.

## Немного истории

Ещё первобытные люди научились добывать мёд. Для этого они разыскивали гнёзда диких пчёл в лесу. Позднее их стали разводить в домашних условиях приблизительно в 600 году до нашей эры. Этот период можно считать началом истории мёда. В начале X века пчеловодство было неотъемлемой частью жизни славянского народа. Славяне селились по берегам рек и разводили пчёл в бортовых лесах. Слово «борть» означает дупло дерева, откуда и названа одна из первых форм пчеловодства – бортичество. Пчёл в этих лесах было очень много, так как славяне использовали ещё и искусственно вырубленные дупла и лёгкие подвесные ульи – кошы – для заселения пчёл. Часто в лесу можно было найти дупла с 240–320 килограммами, или 15–20 пудами по старым меркам, превосходного сотового мёда. В XVII столетии с ростом населения, числа сёл и деревень бортные ухажеры начали заменять пасеками. Это было гораздо удобнее, потому что пчелиные ульи переносились поближе к жилью. Началось приручение пчёл и зарождение основ культурного пчеловодства.

В России в истории мёда, а точнее, в развитии пчеловодства, важную роль сыграл знаменитый русский пчеловод Пётр Иванович Прокопович. Он изобрёл первый на тот момент разборный рамочный улей.

## Состав

Калорийность в 100 граммах мёда составляет 304 калории: белки – 0,3, жиры – 0, углеводы – 82,4 грамма. Основной компонент мёда – углеводы, растворённые в небольшом количестве воды. Этот натуральный продукт имеет идеально сбалансированный биохимический состав, который необычайно богат целебными веществами, именно поэтому он ценится как в народной, так и в официальной медицине. В него входят витамины группы В (В2 – рибофлавин, В3 или РР – ниацин), В4 – холин, В5 – пантотеновая кислота, В6 – пиридоксин, В9 – фолиевая кислота), С – аскорбиновая кислота, витамины А, Е, К, С, РР, яблочная и лимонные кислоты, сахароза, фруктоза, глюкоза, цинк, фтор, магний, калий, фосфор, натрий, калий, кальций, йод, железо и многие другие.

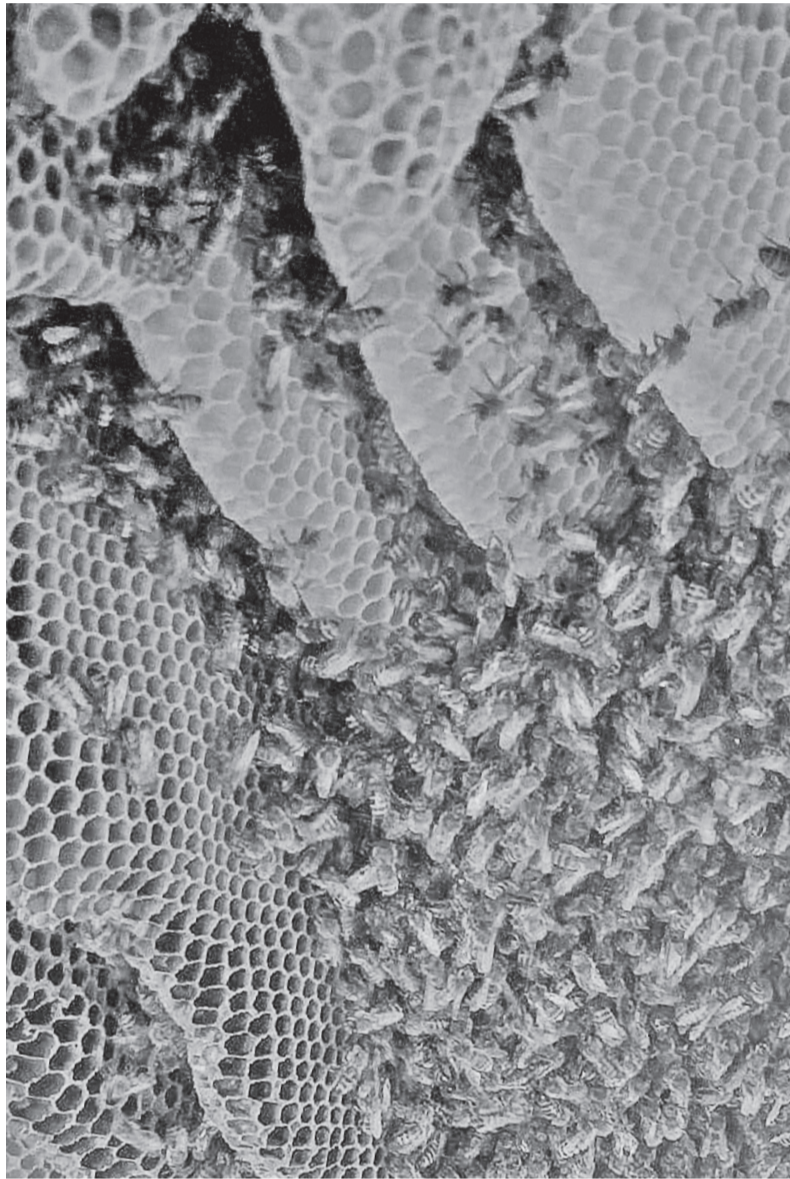
## Виды мёда

Выделяют самые популярные виды, которые обладают не только приятным вкусом, но и массой полезных характеристик.

**Липовый** – отличается очень сладким вкусом и нежным запахом, прекрасно подходит для лечения сезонных простуд и вирусных заболеваний.

## Лечебное лакомство

До начала производства сахара мёд служил основным подсластителем в русской, европейской и большинстве других кухонь



## Польза

Тягучий нектар славится тем, что оказывает антибактериальное и антимикробное воздействие, помогает снизить болевой синдром и повысить иммунитет, значительно облегчает самочувствие больного при простудах, бронхите или ангине, борется с авитаминозом, компенсируя недостаток полезных веществ, положительно сказывается на работе печени, выводя из организма токсины и шлаки, придаёт сил после физических нагрузок, способствует лечению язвы желудка, помогает уменьшить влияние стресса на организм, борется с бессонницей, оказывает благоприятное воздействие на суставы.

Мёд идёт на пользу не только при употреблении внутрь. Его регулярно применяют для различных косметических процедур – он хорошо влияет на состояние кожи и волос.

По составу он считается уникальным продуктом, замены которому нет. Это ароматное, сладкое и питательное лакомство, которое позволяет улучшить иммунитет и получить заряд бодрости и энергии. Но важно учитывать, что на 80 процентов – это чистый углеводный продукт, поэтому при похудении использовать его нужно очень аккуратно, так как он может стать причиной набора дополнительного веса. Точные пропорции фруктозы и сахарозы в составе зависят от особенностей мёда, его сорта и вида. Но для организма важно то, что мёд легко усваивается ЖКТ. Он относится к простым углеводам, которые не имеют «сложных» компонентов, отягчающих организм и создающих ему неудобства для функционирования. Главное – соблюдать суточную норму, которая составляет 50 граммов. В противном случае употребление мёда будет негативно отображаться на состоянии здоровья в виде появления изжоги, сопровождающейся ощущением тошноты, так как организм не может за сутки впитывать большое количество такого продукта.

## Вред

В некоторых ситуациях мёд следует употреблять осторожно или вовсе исключить из своего рациона: при грудном вскармливании, избыточном весе, сразу после инфаркта, при повышенной кислотности желудка, болезнях жёлчного пузыря, циррозе печени, аллергии на продукты пчеловодства.

**Гречишный** – недолго сохраняет жидкую текстуру, но очень полезен при недостатке витаминов, простуде и даже желудочной язве.

**Акациевый** – наименее аллергенный, поэтому его часто рекомендуют детям.

**Донниковый** – продукт с пре-

красным ароматом, идеально подойдёт для улучшения работы сердца и щитовидной железы.

**Каштановый** – долго сохраняет жидкую текстуру. Из-за повышенного содержания фруктозы может не засахариваться в течение двух лет. Прекрасно подходит для лечения простуд, сердца и ЖКТ, а также повышает аппетит у детей.

**Рапсовый** – редкий в нашей стране сорт. Его получают из нектара соцветий масличного травянистого растения – рапса. Имеет более светлый оттенок, густую текстуру и быстро засахаривается. Чем «старше» он становится, тем больше светлеет. Из-за этого его даже называют «белый мёд».

## Физические свойства

**Консистенция.** Свежий мёд – густая, прозрачная, полужидкая масса, которая со временем кристаллизуется и твердеет.

**Цвет.** Это свойство зависит от естественных факторов: состава нектара, свойств почвы, продолжительности медосбора. Мёд может быть прозрачным, разных оттенков желтого, коричневатого-зелёным и чёрным.

**Вкус.** Пчелиный мёд отличается от остальных продуктов питания своим гармоничным сочетанием сладости сахаров с кислотностью. Большинство сортов обладает привкусом, зависящим от преобладания нектара медоносов. К примеру, привкус горечи может иметь каштановый, табачный мёд. Сорта с содержанием большого количества фруктозы делают продукт сладким.

**Аромат.** Из-за нахождения в мёде характерных летучих органических веществ, содержащихся в цветочном нектаре, определяется аромат, по которому можно оценивать происхождение продукта.

**Вязкость.** Это свойство зависит от химического состава, и у разных сортов вязкость разная. Сорта по вязкости делятся на пять групп – очень жидкий, жидкий, густой, клейкий, студнеобразный.

**Кристаллизация.** Это естественный процесс перехода из жидкого состояния в твёрдое. Скорость его зависит от температуры в помещении, где он хранится, и влажности мёда. Быстрее он кристаллизуется при температуре 13–14 градусов по Цельсию. При понижении или повышении температурных показателей кристаллизация замедлится, поскольку в первом случае увеличится вязкость, а во втором снизит перенасыщенность раствора глюкозы. Хранение продукта при высокой температуре провоцирует появление оксиметилфурфура, который образуется при нагревании углеводных соединений в кислой среде.

**Гигроскопичность.** Мёд гигроскопичен, а это физическое свойство важно при его производстве и хранении. Мёд с содержанием воды 18,3 процента меньше будет поглощать влагу из воздуха при относительной влажности 60 процентов. Поэтому нужно держать продукт герметически закрытым. Влажный климат не позволяет пчёлам сохранить содержание влаги ниже безопасного уровня, в результате этого может начаться нежелательная ферментация – брожение.

## Сезон

Этот продукт начинает формироваться с первым весенним теплом, однако весенний мёд очень редко забирают из ульев, ведь он нужен для прокорма молодых пчёл.

Майский мёд, который продаётся летом на рынках, обычно начинают откачивать в середине июня, не раньше. Он считается очень ценным. Появление более поздних сортов мёда соотносится с сезоном цветения медоносных растений. Цветочный мёд откачивают в середине июля, липовый и гречишный – в конце июля.

Мёд качают несколько раз за сезон, вполне нормальным считается 3–4 выкачки. В южных регионах России и на Украине выкачка мёда продолжается до начала октября. Жидкий мёд в марте-апреле можно в небольших количествах получить из сот, перезимовавших в улье с пчёлами.

## Как выбирать

Хороший мёд – густой. В январе жидким может быть мёд акациевый, гречишный и падевый. Импортный мёд может сохранять жидкую консистенцию за счёт особого метода фильтрации, когда он кратковременно нагревается.

Хороший мёд – однородный. В нём не должно быть комков и деления на слои.

Хороший мёд, стекая с ложки, образует «горку». Если просто растекается, значит, в нём слишком много влаги – может забродить.

Качественный мёд не имеет карамельного запаха и вкуса. А если они есть, значит, пчёл кормили сахарной водой или перегрели мёд при перегонке, что ещё хуже – при высоких температурах он теряет свои полезные свойства и даже становится опасным. В нём образуются канцерогенные вещества. От хорошего мёда слегка першит в горле, он оставляет приятное долгое послевкусие с нотками трав и цветов.

Настоящий мёд имеет сертификат качества. В нём указано, где, когда и кем мёд был собран, обозначены результаты органолептической и химической экспертизы, диоктазное число. Последний показатель означает количество биологически активных веществ на единицу продукта. Чем он выше, тем мёд лучше. Даже если это лоточная торговля, у продавца должна быть полная информация об изготовителе мёда.

При покупке мёда в магазине детально ознакомьтесь с этикеткой, наклеенной на упаковку. На ней должны быть указаны стандарт, сорт, ботанический вид мёда, время и место его сбора, наименование и адрес поставщика.

## Как хранить

Лучше всего держать мёд в тёмной стеклянной посуде при температуре не выше 20 градусов по Цельсию и в тёмном месте. При хранении на свету в прозрачной посуде мёд темнеет. Деревянная посуда должна быть обязательно обработана воском. Пластиковая посуда со временем меняет запах продукта. Для длительного хранения можно убрать мёд в холодильник.

Если в мёде начался процесс кристаллизации, это нормально. Разный мёд может кристаллизоваться по-разному и в разные сроки. Некоторые виды мёда, например, акациевый, каштановый, падевый, могут годами не кристаллизоваться при хранении. Другие же виды, например, сурепковый, кристаллизуются уже через неделю после сбора.

## Готовим дома

Предлагаем читателям рецепт яблок с мёдом.

**Ингредиенты.** Яблоки – четыре штуки, мёд – стакан.

**Способ приготовления.** Существует много способов, но самый простой – сделать это в котелке. Порезав ломтиками или кубиками четыре яблока, необходимо сложить их в специальный котелок или другую посуду, пригодную для запекания. Затем полить яблоки стаканом мёда и отправить блюдо в духовку на 10–15 минут при температуре 180 градусов. И просто, и полезно!