Свойства меда

Широко известно, что мед является очень полезным продуктом, именно поэтому врачи рекомендуют употреблять его регулярно. В его состав входит большое число минералов, ферментов, микроэлементов и биологически активных веществ.

Говоря о свойствах меда, можно выделить следующие:

1. Антибактериальные

Единственный продукт в природе, который не портится – это мед. Это происходит благодаря тому, что в его составе присутствует ингибин. Он предотвращает заплесневение меда и позволяет ему не портиться в открытых сосудах. Также в составе меда есть белок дефенсин-1, способный уничтожать бактерии.

2. Топливо для мозга

Мед способствует работе мозга. Регулярный прием данного продукта позволяет улучшить память и реакцию. По словам врачей, фруктоза, содержащаяся в меде, накапливается в печени и постепенно подпитывает мозг.

3. Заменитель сахара

Из-за содержания в меде большого числа фруктозы, он намного слаще сахара. При этом мед несколько калорийнее сахара. Однако потребление меда не обязательно отразится на фигуре (важно учитывать гликемический индекс). Чем выше данный показатель, тем более вероятен набор лишнего веса. У сахара он составляет – 61, в то время как у меда – 55.

4. Массаж

Медовый массаж рекомендуется для оздоровления и омолаживания организма. Однако такой массаж противопоказан людям с хроническими заболеваниями, с сердечно-сосудистыми заболеваниями и с аллергическими реакциями.

5. Спортивное питание

Мед – отличный энергетик, так как в 100 граммах данного продукта содержится 80 грамм углеродов.

6. В стоматологии

Мед обладает антикариесным эффектом. Эксперимент в данной области проводился американскими учеными. Они предлагали испытуемым распределить мед по всей ротовой полости и подержать так в течение 4 минут. После полоскания выяснилось, что количество бактерий, вызывающих кариес, сократилось на 70 %.

7. Природный пребиотик

Для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта важны бифидобактерии. Для увеличения их числа необходимо потреблять в пищу пребиотики. Олигосахарады, содержащиеся в меде, являются пребиотиками.

8. Мед и корица

Мед и корица составляют прекрасный дуэт. Данная смесь положительно влияет на работу сердца и суставов. Недавно было опубликовано заявление ученых, в котором они утверждают, что мед в сочетании с корицей позволяет излечиться от рака желудка.

Таким образом, мед является уникальным продуктом, имеющим множество сфер применения.