DOI: 10.17117/na.2015.11.04.022

Поступила (Received): 30.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.022.pdf>

Агафонова А.М. Кладовая здоровья

Agafonova A.M.
Pantry health

В статье раскрыты основные целебные свойства меда, которые используются для лечения и профилактики заболеваний, а также для поддержания здоровья с древних времён. Кроме того, здесь описаны болезни и проблемы со здоровьем, в лечении которых применяется мёд и другие продукты пчеловодства в современной медицине

Ключевые слова: целебные свойства, мед, здоровье, медицина

The article deals with the healing properties of honey, which are used for the treatment and prevention of diseases, as well as to maintain health since ancient times. In addition, it describes the diseases and health problems, which are used in the treatment of honey and other bee products in modern medicine

Key words: healing properties, honey, health, medicine

Агафонова Анна Михайловна

Студент

Пермская государственная фармацевтическая академия

г. Пермь, ул. Полевая, 2

Agafonova Anna Mikhailovna

Student

Perm state pharmaceutical academy

Perm, Poleyaya st., 2

Существует что-то, несомненно, очаровательное в меде – ароматный цветочный нектар, собираемый пчелами, превращается, словно по волшебству, в сладкий золотой эликсир. Кто знает, сколько тысячелетий полезные свойства меда служат людям в косметологии и диетологии, медицине и кулинарии.

Помимо соблазнительного цвета и аромата, он обладает определенными физико-химическими состав, который предохраняют его от порчи и длительное время без потери качества. Многим известен случай, когда при раскопках ранних египетских гробниц были найдены горшки с медом, не утратившим за столько лет свои свойства и вкусовые качества. Такая особенность связана с низким содержанием в меде влаги и чрезвычайно кислой средой, что делает его недоступным для развития бактерий и микроорганизмов. По данным Национального Института Здоровья, мед обладает гигроскопичностью, имеет антибактериальные, противовоспалительные свойства и обладает замечательной способностью очищать кожу от омертвевших клеток. [5] Благодаря своим уникальным полезным свойствам, мед в течение многих тысячелетий использовался в качестве лекарственного средства. Считается, что самая ранняя запись о меде как о лечебном средстве была обнаружена на глиняных табличках шумеров, где можно увидеть, что мед входил в состав 30 процентов рецептов в то

время. В Древнем Египте с помощью меда эффективно лечили кожные и глазные болезни, также как и греки, римляне, и ряд других культур [3].

И с тех пор – наряду с тем, что мед являлся излюбленным даром богов и использовался для подслащивания пирожных и напитков – медом лечили всевозможные заболевания, от царапин до рака. Ниже приведены некоторые из самых известных полезных для здоровья свойств меда. Многие из них подтверждены наукой, или же передаются из поколения в поколение в народной медицине, однако все они доказывают, что мед может быть таким же эффективным, как и вкусным [1].

В настоящее время мед имеет огромное применение в питании и медицине. Продукт используется как подсластитель вместо сахара, так как он содержит около 69% глюкозы и фруктозы [2].

В спортивном питании полезные свойства меда проявляются в полной усвояемости его организмом; мед – отличный источник природной энергии, который превосходит другие традиционные источники (сахар), так как он содержит массу необходимых организму питательных веществ. Мед и изделия с ним можно есть до тренировок и после них, он очень полезен во время упражнений на выносливость [3].

Мед помогает в борьбе с лишним весом. Смешайте его с теплой водой, лимонным соком или корицей, и этот чудо-напиток поможет вам в переваривании жиров [2].

В составе меда входит множество витаминов и минералов. Тип витаминов и минералов и их количество зависит от типа цветов, используемых для пчеловодства. Вообще, мед содержит рибофлавин, пантотеновую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, аскорбиновую кислоту и многое другое [4].

Кроме того, мед обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, поэтому он часто применяется в качестве естественного антисептика в традиционных лекарственных средствах для лечения ран. Продукт используется в качестве основы для различных масок и компрессов. Он смягчает кожу и является эффективным в обработке ожогов, порезов, ран, различных воспалений кожи, язв и опухолей. В клинических исследованиях было доказано, что мед способен уничтожать возбудителей кишечных инфекций таких, как *Escherichia Coli*, *Salmonella*, золотистый стафилококк и синегнойная палочка [3].

Мед содержит биологически активные вещества, которые помогают вывести свободные радикалы из организма, благодаря чему повышается иммунитет организма и общая сопротивляемость к заболеваниям, даже спонтанно смертельным исходом, такими как рак или болезни сердца [1].

Мед также эффективен в лечении заболеваний органов пищеварения (язвенная болезнь, гастрит, колит), сердечно-сосудистых проблем (анемия, ишемия, стенокардия), расстройств нервной системы (бессонница, головные боли, и депрессия). Он эффективен при лечении печени и почек и глазных заболеваний [1]. Этот продукт помогает бороться с гинекологическими заболеваниями. Наконец, мед нормализует обмен веществ, улучшает память и стимулирует мозговую деятельность [2].

В заключение необходимо отметить, что волшебный и вкусный продукт пчеловодства имеет большое разнообразие полезных свойств, которые помогают нам быть в хорошей форме, поддерживать иммунную систему и бороться с различными заболеваниями.

Список используемых источников:

1. История меда. URL: <http://www.fly-cat.com/>
2. Мед для здоровья. URL: <http://honeyforhealth.tumblr.com/>
3. Природные факты. URL: <https://www.organicfacts.net/>
4. Mother nature network. URL: <http://www.mnn.com/>
5. The Science Behind Honey's Eternal Shelf Life. URL: <http://www.smithsonianmag.com/>

© 2015, Агафонова А.М.
Кладовая здоровья

© 2015, Agafonova A.M.
Pantry health