

## 14 августа – Медовый Спас.

14 августа – Медовый Спас, на Руси в это время начинали собирать мед. Все знают, что мед – полезный продукт.

### **Основные свойства меда:**

1. В меде много полезных веществ - в состав продукта входят витамины В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В9 (фолацин), С (аскорбиновая кислота), а также микроэлементы – кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк.

2. Источник природной энергии, содержит натуральные сахара (80%), воду (18%), пыльцу и белок. Неудивительно, что мед называют идеальным горючим топливом.

3. Богат антиоксидантами. К ним относятся ферменты и соединения, такие как флавоноиды и органические кислоты. Антиоксиданты способствуют уменьшению риска сердечных приступов, инсультов, поддержанию остроты зрения, уменьшению воспаления в организме, сохранению молодости.

4. Положительно влияет на уровень холестерина - употребление даже небольшого количества меда способствует снижению уровня «плохого» холестерина.

5. Помогает бороться с болью - мед уменьшает болевые ощущения при язве желудка и других заболеваниях ЖКТ.

6. Оказывает антибактериальный, противогрибковый эффект - переваривая нектар, пчелы насыщают мед ферментами, которые препятствуют развитию бактерий.

7. Помогает победить простуду - всем известно, что мед – лучшее лекарство при гриппе. Кроме того, он уменьшает раздражение от кашля и боль в горле (конечно, при условии, что у вас нет аллергии на мед).

8. Улучшает пищеварение. Мед – это пробиотик. Удивительно, но факт. В состав продукта входят до шести видов лактобацилл и четыре вида бифидобактерий.

9. Укрепляет иммунную систему - мед стимулирует производство иммунных клеток. Достаточно ежедневно съедать одну столовую ложку этого продукта, чтобы повысить защитные функции организма.

10. Помогает следить за весом. Исследования показали, что замена сахара медом может предотвратить увеличение веса (конечно, если потреблять продукт умеренно), а также снизить уровень сахара и триглицеридов в крови. Еще одно исследование показало, что свежий мед способен активировать гормоны, которые подавляют аппетит.

### **Рекомендации по выбору меда:**

Мед - продукт, который имеет свой срок годности. По ГОСТу тот, кто реализует продукт, должен хранить его в плотно закрытых емкостях, бочках и другой транспортной таре не более 1 года. После фасовки срок хранения натурального меда в герметичной таре составляет 2 года.

Важно, чтобы каждую партию сопровождало ветеринарное свидетельство, которое подтверждает качество продукта.

**Вкус** должен быть несколько вязущим и приторным. Как выбрать натуральный мед по вкусу? Он обладает ярко выраженной спецификой. Липовый несколько нежнее, подсолнечный или гречишный – особенно яркие и четкие.

**Запах** – мед должен обладать душистым ароматом, который невозможно ни с чем сравнить, но и спутать тоже нельзя. Любой натуральный продукт имеет специфический аромат, даже будучи загустевшим. Отсутствие аромата говорит об искусственном происхождении меда, а карамельный привкус свидетельствует о том, что мед подвергали воздействию высокой температуры.

**Консистенция** - помните, что жидким мед бывает только в течение месяца после медосбора, который длится с конца июля до конца сентября. К концу октября весь собранный мед начинает кристаллизоваться и густеть, кроме меда из акации и вереска. Поэтому если зимой вам предлагают на рынке жидкий мед, скорее всего, он был растоплен или разбавлен глюкозным сиропом.

Консистенцию легче всего определить, потерев капельку сладкого лакомства между пальцами. Он будет легко равномерно растираться и впитываться в кожу. Фальшивка чаще всего образует сгустки и легко ощущаемые пальцами комочки.

Очень часто при выборе меда на рынке или с рук есть возможность оценить его консистенцию, макнув в него палочку или ложку. «Правильный» мед при выливании из ложки будет неторопливо течь вниз длинной нитью, а если она порвется, то на поверхности меда образуется горка, которая будет медленно растекаться. Подделка, как правило, с ложки капает и сразу же проваливается в основной объем.

**Кристаллизация** — это естественный процесс, который у разных сортов данного продукта происходит с разной скоростью. Например, мед лугового разнотравья «садится», как говорят пчеловоды, за 2–3 месяца после откачивания из сот. Однако если вы заметили мутность или осадок в свежем меде, то от покупки лучше отказаться. Такие признаки имеет некачественный мед — значит, условия сбора, хранения и транспортировки были нарушены.

**Цвет.** Этот признак – самый сложный. Цвет не является показателем качества продукта, поэтому белый мед – не значит сахарный, а темно-коричневый цвет не говорит о присутствии в натуральном продукте патоки или сахарного сиропа. Донниковый, акациевый и кипрейный мед имеет светлые оттенки, гречишный, вишневый и падевый мед – темно-коричневый, а остальные сорта могут быть светло-желтыми, янтарными и темно-янтарными.

Обратите внимание на то, что натуральный мед всегда достаточно однороден и прозрачен, в то время как у подделок обычно хорошо заметна муть и небольшой осадок на дне.

#### **Условия хранения меда:**

Натуральный мед хранят в помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей. Не допускается хранение вместе с ядовитыми, пылящими продуктами и теми, которые могут придать меду не свойственный ему запах. Температура хранения меда не выше 20 °С.

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.