

5. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес /Т. Хоули Эдвард. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
6. Питание спортсменов: руководство /под ред. Кристин А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 536 с.
7. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебн. пособие для ВУЗов /Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

***Резюме.** Проведена оцінка фактичного харчування жінок, які займаються фітнесом за допомогою комп'ютерної програми «Олімп». Надані рекомендації з корекції харчових раціонів шляхом зниження вмісту в них тваринних жирів та холестерину.*

***Summary:** The assessment of actual feed of women involved in fitness with the use of computer program "Olymp. Made recommendations for correction of food rations by reducing them in animal fats and cholesterol.*

МЁД – ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ И ЛЕКАРСТВО

Козярин И.П.

*Национальная медицинская академия последипломного образования им. П.Л. Шупика,
г. Киев.*

В настоящее время мёд широко применяют как пищевой продукт и сырьё в хлебобулочной, кондитерской промышленности и для приготовления напитков.

Различают несколько видов мёда. Мёд, собранный с цветов одного вида, называется монофлёрным (липовый, акациевый, гречишный, подсолнечниковый, вересковый), с цветов многих видов – полифлёрный (луговой, степной, лесной, фруктовый).

Кроме цветочного мёда, пчёлы вырабатывают так называемый падевый мёд из медвяной росы, которая выделяется на листьях дуба, липы, клёна, тополя, берёзы, орешника и других деревьев после жаркого дня, а также из сладких выделений насекомых, питающихся соком растений. Такой мёд имеет тёмный цвет, без аромата и не кристаллизуется [3,5].

При сборе пчёлами нектара с цветов растений семейства вересковых (азалина, рододендрона, багульника, болотного вереска) мёд приобретает ядовитые свойства. При его употреблении возникает отравление, симптомы которого напоминают опьянение, поэтому ядовитый мёд получил название «пьяного». В случае сбора пчёлами нектара с

цветов белены и дурмана мёд может содержать алкалоиды типа атропина.

Окраска мёда зависит от вида растений, из которых пчёлами собран нектар, и может быть от почти бесцветного до бурокрасно-коричневого.

При хранении (13-14°C) мёд из жидкого состояния переходит в более твёрдое, то есть кристаллизуется. При 40°C закристаллизовавшийся мёд переходит в жидкое состояние – распускается [3].

Кристаллизуются все сорта мёда (кроме верескового), но одни медленнее, другие – быстрее. Натуральный мёд никогда не имеет блеска, а если он есть – значит мёд разогрет на водяной бане до «роспуска» и потерял все свои лечебные свойства. Кроме того, такой мёд употреблять нежелательно, поскольку в нём может накапливаться вредное химическое вещество – метил-фурфурол, который имеет канцерогенные свойства [1,3,6].

Иногда мёд расслаивается на два разных по цвету слоя. Чаще всего это происходит, когда ёмкость заполнена двумя сортами мёда, собранного в разные сроки. Расслоение засахарившегося мёда возникает из-за того,

что более тёмная жидкая его часть, которая содержит фруктозу, образует слой над светлой глюкозой. Однако, такое расслоение не влияет на качество мёда [3].

Химический состав мёда зависит от вида растений, с которых пчёлы собирают нектар, района расположения пасеки и климатических условий (табл. 1).

Таблица 1. Химический состав мёда пчелиного натурального (в 100 г готового продукта).

<i>Показатели</i>	
Калорийность – 314-367 ккал Количество: белков – 0,4-0,8 г. жиров – – углеводов – 61,3 г. Са – 5,0 мг. Р – 33 мг. Fe – 0,6 мг. воды – 17,2 г. зола – 0,5 г. Крахмала и полисахаридов – 5,5 г. Моно- и дисахаридов – 74,8 г.	Витаминов: В1 – 0,08 мг. В6 – 0,10 мг. С – 2,0 мг. РР – 0,2 мг. Фолацин – 15,0 мкг. Биотин – 0,04 мкг Ниацин – 0,2 мг Пантотеновая кислота – 0,13 мг. Органические кислоты – 1,2 г.
<i>Аминокислотный состав</i>	
Незаменимые аминокислоты (мг): - валин – 1,4 - изолейцин – 1,1 - лейцин – 0,9 - лизин – 3,8 - метионин – 0,3 - треонин – 1,4 - триптофан – 0,3 - фенилаланин – 23,7	Заменяемые аминокислоты (мг): - аланин – 2,4 - аргинин – 0,9 - аспарагиновая кислота – 5,0 - гистидин – 1,1 - глицин – 1,0 - глутаминовая кислота – 5,8 - пролин – 12,8 - серин – 8,4 - тирозин – 5,1 - цистин – 1,0

Главной составной частью мёда является инвентарный сахар – смесь глюкозы и фруктозы. Кроме того, он содержит золу, воду, органические кислоты, витамины, ферменты и другие вещества (около 60 наименований). Кислотность мёда зависит от содержания в нём органических кислот: яблочной, лимонной, молочной и щавелевой.

Мёд относится к стойким в хранении продуктам. Развитие микроорганизмов в нём затруднено из-за высокой концентрации сахаров, однако некоторые виды грибков могут развиваться и в этих условиях (осмофильные дрожжи).

Мёд желателно сохранять в стеклянной или деревянной таре, изготовленной из древесины липы, бука, осины, вербы, кедра, ольхи. Не допускается тара из дуба, так как

мёд в ней чернеет, а из хвойных пород – приобретает запах смолы.

К недостаткам мёда относят относительно лёгкую его фальсификацию: добавление сахара, крахмала, муки, патоки, смешивание с сахарным сиропом и т.д. Кроме того, иногда мёд способен вызывать аллергию из-за присутствия в нём тростникового сахара, который добавляют при его фальсификации. Реже возникает аллергия при наличии в мёде лекарств, которыми пчеловоды обрабатывают пчелиные семьи, или при присутствии в нём посторонних примесей из-за нарушения технологии сбора мёда [3,5].

И ещё один недостаток мёда. При его нагревании до температуры 60°C разрушаются витамины, а при кипячении – остаются лишь вода, глюкоза, сахар и образуются консерванты. Поэтому не стоит добавлять мёд в

горячий чай, а пить чай с мёдом необходимо «в прикуску». Тогда целебные вещества мёда через сосуды языка очень быстро попадают прямо в кровь.

Любителям мёда сахарный диабет не грозит, но необходимо помнить, что он достаточно калорийный продукт (табл. 1) и при употреблении его выше нормы, можно заработать лишний вес. Исходя из всех правил, суточная доза мёда для людей разного возраста и профессий должна в среднем составлять: для детей – 10 г, для взрослых – 20 г, для спортсменов – 50 г [6].

Как выбрать «правильный мёд»? В доброкачественном мёде не должно быть павших пчёл, травы, кусочков воска и других посторонних примесей. Наличие пены на поверхности мёда свидетельствует о его незрелости и начале процессов брожения. Такой мёд имеет худшие питательные и вкусовые свойства.

Известно, что мёд тяжелее, чем вода. Поэтому вес литровой банки мёда должен быть около 1,5 кг. Зимой и осенью натуральный мёд не может быть в жидком состоянии за исключением весенних сортов: акациевого и верескового. Они до 2-х лет могут оставаться в жидком состоянии. Натуральный мёд имеет специфический запах, приятный вкус и хорошую текучесть.

При каких заболеваниях полезен мёд и каких сортов? Давным-давно люди начали использовать мёд как народное лекарство при простудных заболеваниях, кашле и боли в горле. Это связано с тем, что мёд содержит фитонциды (растительные антибиотики) и вещество ферназол, обладающие противовирусными и антибактериальными свойствами. Поэтому мёд – первое лекарство при бронхите и пневмонии. Пыльца помогает при инфекционных и простудных заболеваниях, как стимулятор иммунной системы, а маточное молочко зарекомендовало себя как великолепное средство для лечения и профилактики бронхиальной астмы и астматического бронхита, благодаря наличию в нём ацетилохолина, витаминов, незаменимых аминокислот, гормонов и других биологически активных веществ (табл. 1).

В настоящее время медики широко рекомендуют употреблять липовый мёд при простуде, ангинах, стоматитах; пустырнико-

вый – при бессоннице, одышке, беспокойстве и тахикардии; вересковый – при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме; майский – при кашле, переутомлении, головной боли, лихорадке; гречишный – при авитаминозах, гипертонии, анемии, подсолнечный – при лихорадке и пневмонии; рапсовый – для стимуляции мозговой деятельности и выведения солей тяжёлых металлов из организма; цветочный – при гинекологических и сердечно-сосудистых заболеваниях, поскольку мёд богат глюкозой, которая расширяет кровеносные сосуды, способствует снижению кровяного давления и очищению сосудов от атеросклеротических бляшек и укрепляет их стенки [2,6].

Мёд рекомендуется в рационы питания людей, страдающих заболеваниями почек, так как он содержит мало белка. При нефрите, цистите и пиелите мёд способствует удалению токсических веществ из почек, а его антисептические компоненты дезинфицируют мочевыделительную систему.

Сегодня, когда в мире процветает дисбактериоз, население многих стран мира употребляет при данном заболевании пыльцу – от 1/3 до 2/3 чайной ложки 3 раза в день на протяжении 1-1,5 месяца.

Смесь оливкового масла и мёда (1:1) рекомендуют как прекрасное средство от коклюша. Его применяют по чайной ложке 3-4 раза в день.

Мёд очень полезно принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как, имея в своём составе большое количество сахара и органических кислот, он обладает раздражающим действием на слизистую кишечника и вызывает лёгкий слабительный эффект. Мёд помогает при заболеваниях желудка – гастритах и язвенной болезни. Он способен регулировать выделение и кислотность желудочного сока. Например, при приёме мёда за 1,5-2 часа до еды, он угнетает выделение желудочного сока, и наоборот, при его приёме перед едой – стимулирует. Раствор мёда в тёплой воде способствует разжижению слизи в желудке и снижает избыточную кислотность, а холодный медовый раствор – повышает кислотность.

Ещё несколько рецептов с мёдом. Возьмите 500 г мёда и смешайте с 500 г сока подорожника и прокипятите на очень слабом

огне на протяжении 20 мин. Охлаждённый сок принимайте перед едой по 1 ст. л. 3 раза в день, как средство против гастрита.

От камней в жёлчном пузыре поможет редька с мёдом (стакан мёда смешать с аналогичным количеством сока чёрной редьки и принимать этот раствор 3 раза в день по 0,5 стакана на протяжении недели).

Хороший эффект при бронхите наблюдается при употреблении так называемого «жирного» мёда (100 г мёда, 100 г сливочного масла, 100 г гусиного сала, 15 г сока алоэ и 100 г какао, перемешать и разогреть, не доводя до кипения). Принимать раствор по 1 ст. ложке на стакан горячего чая 2 раза в день (утром и вечером).

Поможет вам восстановить функции печени и тыква с мёдом. Для этого необходимо взять тыкву средних размеров, срезать верх, извлечь при помощи деревянной ложки семечки и наполнить тыкву мёдом. После этого отверстие необходимо закрыть срезанной верхушкой; залепить тестом и поставить

тыкву в тёмное место при комнатной температуре на десять дней. Через указанный срок лекарство можно принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды на протяжении 20 дней.

Мёд поможет справиться и с похмельем, поскольку он помогает организму расщеплять алкоголь на побочные продукты и способствует выведению из организма токсинов, образующихся в результате излишне выпитого. Активным компонентом мёда в данном случае выступает фруктоза, которая превращает образующийся в организме под воздействием алкоголя токсичный ацетальдегид в уксусную кислоту, которая затем сжигается во время процессов метаболизма. Кроме того, мёд содержит калий и натрий, способствующие скорейшей переработке и выведению алкоголя из организма.

Это только часть рецептов с мёдом, которые широко используются в народной медицине. Помните, что мёд друг нашего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник: у 2 кн. / За ред. проф. В.І. Ципріяна. – Кн. 1. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
2. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н. Мартинчик и соавт. – М., 2005. – 392 с.
3. Петровский К.С. Гигиена питания: Учебник /К.С. Петровский. – М.: Медицина, 1964. – 459 с.
4. Смоляр В.І. Харчова експертиза: Підручник /В.І. Смоляр. – К.: Здоров'я, 2005. – 448 с.
5. Смоляр В.І. Історія харчування /В.І. Смоляр. – К.: Медицина України, 2006. – 351 с.
6. Справочник по диетологии /Под ред. В.А. Тутеллена, М.А. Самсонова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 544 с.

МЕД – ХАРЧОВИЙ ПРОДУКТ І ЛІКИ

Козярін І.П.

У статті указані хімічні та лікарські властивості різних сортів меду.

HONEY – FOOD AND REMEDY

I.P. Koziarin

The article presents chemical and medicinal properties of different varieties of honey.

Куратор розділу – д. мед. наук Гуліч М.П.