



УДК 613.81

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА**Зарипова Диана Ибрагимовна**

студент 4 курса

Зарипова Лиана Ибрагимовна

студент 4 курса

Залимова Марзия Минизакировна

кандидат химических наук, доцент

Уфимский Университет Науки и Технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

Аннотация. В данной статье рассмотрены полезные свойства меда. Мед - это естественный продукт, незаменимый по своим качествам, его включают в группу обязательных продуктов при интенсивных физических нагрузках.

Ключевые слова: мед, пчела, продукт, состав, микроэлементы, питание, витамины.

Еще с далеких времен наши предки наблюдали изумительные целебные свойства натурального меда. В те давние времена пчелиный мед именовали «пищей богов», «лакомством царей» и «кушаньем богатырей». Много упоминаний о меде можно найти в Библии, Коране и других священных книгах, так в античном мире цветочный мед являлся символом блаженства и бессмертия, а у древних славян он считался эликсиром здоровья [1].

Мед занимает первое место среди всех лекарств, который содержит минеральные вещества и витамины, успокаивающие нервы и дающие энергию жизни. Он включает аминокислотный ряд, который необходим для мышечных волокон. В состав меда входят железо, кобальт, медь, калий, натрий, кальций, хлор, магний и другие элементы, что положительно влияет на функции кроветворения, сердечно-сосудистую систему. В составе них содержатся такие аминокислоты как глицин, лейцин, триптофан, аргинин, метионин, которые повышают его биологическую ценность, так как данные аминокислоты не синтезируются в организме и поступают в него только с продуктами питания [2].

Мед содержит витамины С, РР, К, А, витамины группы В, которые способствуют поддержанию функционального состояния центральной нервной системы, активации обмена веществ, улучшению трофики тканей, обеспечению нормальной проницаемости и резистентности кровеносных сосудов, повышению свертываемости крови. Фолиевая кислота, которая содержится в его составе нормализует и стимулирует кроветворение, усиливает остроту зрения, имеет высокую энергетическую ценность [3].



Протеины содержащиеся в меде нужны для роста, особенно детям, а также для восстановления нормального состояния ослабленного организма. В меде содержатся фитонциды, которые обладают антибиотическими свойствами, что дает использовать его при внешних и внутренних воспалительных процессах. Он оказывает противовоспалительный, ранозаживляющий, рассасывающий и тонизирующий эффекты. Считается, что мед обладает противосклеротическим и омолаживающим действием. Всего пара столовых ложек в день помогут значительно снизить темпы старения и защитят от свободных радикалов [4].

Мед хорошо действует также желудочно-кишечный тракт: улучшает его работу, помогает при гастритах и язвах, участвует при восстановлении микрофлоры кишечника [5].

Таким образом, можно сказать, что мед – это ценный продукт для каждого человека. Как высказался Авиценна: ”Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед”.

Список литературы:

1. Сидорова К.А., Драгич О.А., Череменина Н.А., Сурина Л.Н. Основы физиологии питания: учебное пособие. - ГАУ Северного Зауралья. - Тюмень, 2017. – с. 131. 2. Козлова С.В., Сидорова К.А., Череменина Н.А. Диетические источники белка животного происхождения. – Тюмень, 2017. – с. 222-228.
3. Сидорова К.А., Татарникова Н.А., Кочетова О.В., Драгич О.А., Череменина Н.А., Юрина Т.А., Швец Н.И., Драбович Ю.А. Санитарно-экологическая оценка пищевой продукции на ГМО // Журнал “Естественные и технические науки”. - 2020. – с. 56-60.
4. Нуждин А.С., Таранов Г.Ф., Полтев В.И. Учебник пчеловода. – Москва: “Колос”, 1984. – с. 416 с.
5. Ермаков А.И. Методы биохимического исследования растений. – Ленинград, 1972. – с. 456 .