



Особини на медот

Медот претставува густ, вискозен или кристализиран производ, со ароматичен мирис, кои што го прават пчелите од нектарот на цветните медоносни билки кои што го берат, му додаваат сопствени специфични материи, го преработуваат и го складираат во сакето да создрее. Медот содржи различни врсти на шеќери, а првенствено гликоза и фруктоза. Освен гликозата и фруктозата медот содржи протеини, аминокиселини, ензими, органски киселини, повеќето витамини кои што му се потребни на човековиот организам, минерални материи, полен и други материи, а може да содржи и сахароза, малтоза и други полисахариди.

Енергетската вредност на 100 грама мед је околу 1.5kJ. Еден килограм мед има хранлива вредност како: 50 јајца, 3 кг риба, 1кг шунка, 2.5кг телешко месо, 6 кг портокали или 10 – 12 кг зеленчук.

Медот содржи доста витамини, така да во 100 грама мед се наоѓа:

- витамин Б1..... околу 5мг
- витамин Б2..... околу 40мг
- витамин Б3..... околу 0.5мг
- витамин Б6..... околу 10 мг
- витамин Ц..... околу 10мг

Благодарение на големата содржина на прости шеќери (овошни и гроздови), витамините, минералните материи и др., медот претставува драгоцен, природна, лесно стварлива храна, која што после внесувањето во организмот директно преминува во крвотокот. Медот е многу погодна храна за децата, спортистите, старите и изнемоштени лица како и за сите што се занимаваат со интелектуална и физичка работа. Медот има антибактериско и антифунгицидно дејство. Таквите својства на медот со неговите хранливи и лековити својства допринесуваат да медот е извонредна храна, да ги обновува ткивата, да ја намалува болката, да ја стимулира и подобрува работата на срцето, го намалува заморот, да ја зголемува отпорноста на организмот, да делува смирувачки на нервниот систем, и во многу случаи на тровање да има против отровно дејство, го регулира крвниот притисок, поволно да делува на нервна и психичка исцрпеност, ги смалува болките во случај на





заболена штитна жлезда, хронични и акутни заболувања на дишните органи, го подобрува опоравувањето на разни заболувања на црниот дроб, бубрезите, простатата, нервниот систем.

Медот претставува храна која што најмногу одговара на физиолошките потреби на човековиот организам а најповеќе на детскиот. Неговите лековити својства го прават многу пати да се користи не само како храна туку и како лек.

За медот обично се вели:

- Медот го чува здравјето, а на болните им помага побрзо да оздрават
- Медот го јача срцето и го стабилизира крвотокот
- Медот е најдобар пријател на желудникот
- Медот им помага на трезните, али и на пијаните побрзо да се отрезнат.

Секој природен, квалитетен мед има својство да кристализира. Ова својство зависи од врстата на медот, така да одредени врсти побрзо кристализираат, за разлика од други кои кристализираат побавно. Багремовиот мед на пример најдолго останува во течна состојба. Дали некој мед побрзо или поспоро ќе кристализира зависи од повеќе фактори како што се односот на гроздовиот и овошниот шеќер, температурата на која што се држи медот и др.

Квалитетот на кристализираниот и некристализираниот мед е иста, а во многу Европски земји консументите се навикнати да купуваат само кристализиран мед. Ако некој е навикнат да користи само некристализиран мед, кристализираниот мед може многу лесно да се декристализира ако се стави во вода на температура од 40 - 50 степени Ц. Ако кристализираниот мед го топиме на температура повисока од 50 степени термички се деградираат многу драгоцените состојки на медот. Од истите причини медот не треба да се става во врело млеко или врел чај, ниту да се загрева на температура повисока од 50 степени Ц.





ДНЕВНА ДОЗА НА МЕД И КАКО ДА СЕ КОРИСТИ

Нормална дневна количина на мед е:

- за возрасни: 60 - 100г, поделени во 3 - 4 дози во текот на денот

- за деца: 30 - 50г, поделени 3 - 4 пати во текот на денот.

Медот и разните комбинации од пчелни производи не се јадат туку се раствараат и пијат (во топло млеко, топол чај и сл.). Најлош начин на консумирање е да после земањето на медот откако ќе се голтне веднаш да се напиеме вода. Една кафена лажичка содржи околу 10гр мед, додека супената околу 30гр мед.

Медот е најдобро да се чува во стаклена амбалажа, но може и во пластична но треба да внимаваме на различните врсти на пластична амбалажа на пазарите и да се користат оние за кои постојат позитивни искуства.

МЕДОТ Е СУПЕР ХРАНА

Медот е храна која често се вика супер храна:

- бидејќи содржи прости шеќери, витамини, минерали и многу брзо го апсорбира организмот и како таков незаменлив е за сите оние кои многу брзо ја трошат енергијата.
- брзо и лесно се апсорбира, благотворно делува на бубрезите и на нервниот систем и како таков е инзвореден за младите и старите, за здравите и болните, за јаките и слабите, за уморните и изнемоштените.

