

О пользе мёда

Мед – удивительный, натуральный продукт, представляющий прозрачную, сладкую, ароматную массу. Его нельзя получить искусственным путем.

Высокие вкусовые и пищевые качества делают мед ценным питательным продуктом с высокой энергетической значимостью (100 гр. меда содержит 300 калорий), поэтому он быстро восстанавливает энергетические потери школьников.

Первые сообщения об использовании меда в детском питании появились во II веке нашей эры. Педиатр Рима Саран Эфесский впервые рекомендовал мед для новорожденных. Уже в те времена было замечено, что мед, добавляемый к молоку, способствовал росту и придавал жизненную силу младенцу.

В древнем Египте мед детям давали в школах, так как было определено, что школьники, принимавшие мед, становились более развитыми физически и умственно, более талантливыми.

Согласно последним научным данным в меде обнаружен 31 микроэлемент, в том числе калий, кальций, фтор, железо, фосфор, медь, кобальт и др. Такие микроэлементы как марганец, медь, железо, цинк, кобальт и др. входят в состав гемоглобина, инсулина, стимулируют выработку антител, способствуют повышению иммунитета, делают организм более устойчивым к различным заболеваниям.

Присутствие меда в рационе питания школьников способствует лучшему усвоению кальция и магния, нормальному развитию и состоянию опорно-двигательного аппарата.