# Презентация на тему:

«Мёд в жизни человека»

Мёд пчелиный — продукт, представляющий собой частично переваренный в зобе медоносной пчелы (Apis mellifera) нектар. Мёд содержит 13-22 % воды, 75-80 % углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ , E, K, C, провитамин А-каротин, фолиевую кислоту. Многие люди предпочитают мёд другим подсластителям из-за его вкуса и аромата.

### Немного о пчёлах

Пчелы питаются нектаром с различных цветов, но нектар сам по себе долгого хранения не выдерживает, организм пчел постепенно приспособился и начал вырабатывать ферменты, позволяющие перерабатывать нектар в мед, который может сохранять свои качества бесконечно, если запечатан в сотах из воска, тоже вырабатываемым организмом пчел. Чтобы пчелы не болели в зимний период, в меде присутствуют полезные вещества из нектара цветов, а также ферменты выделяемые пчелами. Зимой питаясь заготовленным медом, который содержит очень много полезных веществ для защиты живого организма от разного рода болезней, пчелиная семья не погибает и весной с новыми силами продолжает размножаться и делиться чтобы выжить.





- как продукт питания
- медицина;
- косметика;





Мёд имеет очень широкое применение в области медицины. Мёд используют при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, почечных болезнях, желудочно-кишечных заболеваниях. Также мёд применяют при лечении ожогов, ран и язв.





Особенно полезен мёд людям, имеющим проблемы с сердечнососудистой системой:

- заболевания сердца;
- ослабленная сердечная мышца;
- гипертоническая болезнь;
- сосудистые заболевания ног.





В состав мёда входит до 70 различных полезных веществ. Основные питательные вещества — сахара, белки, витамины, минералы, ферменты.

Ферменты, содержащиеся в меде, способствуют пищеварению, стимулируют секреторную функцию желудка и кишечника, улучшают усваивание пищи.

У детей, людей пожилого возраста, а также при различных заболеваниях в организме мало вырабатывается фермента амилазы. Поэтому во многих странах мёд широко используют в питании школьников, военных, спортсменов.

Органические кислоты мёда тоже положительно влияют на процессы пищеварения. Они улучшают аппетит, секреторную функцию слизистой оболочки желудка.

Мёд входит в состав многих лекарств как в традиционной, так и в народной медицине.

## Зачем нужно есть мёд

Мёд защищает организм от рака и болезней сердца. Главными защитниками являются содержащиеся в мёде мощные пищевые антиоксиданты - флавоноиды. Врачи говорят, что если сердечники будут в течение 1-2 месяцев принимать по 50 г меда в день, то их общее состояние обязательно улучшится.

Мёд является природным антидепрессантом. Считается, что люди, принимающие его по утрам, легче справляются с синдромом хронической усталости, который в последнее время особенно распространена среди жителей крупных городов. Они менее агрессивны, раздражительны, менее восприимчивы к различным стрессовым ситуациям.

Мёд - отличный пробиотик. Он улучшает пищеварение и восстанавливает полезную микрофлору организма, поскольку включает в себя до шести видов лактобацилл и четырех видов бифидобактерий.

Мёд полезен для ума. Вместо привычного бутерброда с сыром или колбасой по утрам лучше съесть немного меда. Белковая пища, необходимая для стимулирования мышечной деятельности, необходима организму в 11-12 часов. С 7 до 9 часов важнее всего настроить на работу мозг. Мед наилучшим образом «заряжает» мозг энергией, что одинаково важна как для взрослых, так и для детей.

# Несколько народных рецептов с использованием мёда:

#### УКУСЫ НАСЕКОМЫХ:

Смесь 1 части меда на 2 части теплой воды с добавлением маленькой ч.л. корицы медленно втирать в зудящюю часть тела. Замечено, что боль уменьшается через 1-2 минуты.

## Медовый шампунь для придания мягкости волосам:

Следует залить 100 мл. воды 30 гр. ромашки и оставить настаиваться на час. Полученный в итоге раствор процедить, а к нему добавить маленькую ложечку меда. Уже вымытые и просушенные волосы нужно смочить таким медовым шампунем и оставить под шапочкой на минут 30-40. Ополаскивать волосы лучше отваром трав.

#### Простудные заболевания:

Принимать на ночь 1 ст. л. липового или донникового меда на стакан горячего молока;

Залить 1 л горячей воды 1 стакан плодов калины, кипятить примерно 8-10 мин, процедить и добавить 3 ст. л. меда. Пить 3 —

4 раза в день по 1/2стакана;

С целью профилактики простудных заболеваний принимать на ночь чай из сухих плодов шиповника с медом.

## Вывод:

Мёд – очень полезный и вкусный продукт. В процессе подготовки презентации я узнала много интересной информации о мёде, например, Мёд входит в состав многих лекарств как в традиционной, так и в народной медицине. А таккже мёд входит в состав многих питательных масок для тела, лица, волос и ногтей человека.

## Список источников:

- http://medovyi.spas9.ru/s 61.htm
- http://beehoney.com.ua/heart\_main.html
- http://blog.i.ua/community/4335/1067311/
- http://nmkd.ru/lechenie-medom/
- http://odessa-daily.com.ua/news/med-i-koric a.html
- http://narmedzona.ru/index.php/primenenije
  -meda-v-narodnoj-medicine