



**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 В₁, В₂, В₆, Е, К, С, 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 питаюсь 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.



Области применения мёда:

- ✓ 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 сердечно-сосудистой системой:

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



*Мёд входит в состав
многих питательных
масок для тела, лица,
волос и ногтей
человека.*





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

Ферменты, содержащиеся в мёде, 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 мёда на 2 части теплой воды с добавлением маленькой ч.л. корицы медленно втирать в зудящую 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 мёда. 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 мёда на стакан горячего молока;

Залить 1 л горячей воды 1 стакан плодов калины, кипятить примерно 8-10 мин, процедить и добавить 3 ст. л. мёда. Пить 3 — 4 раза в день по 1/2 стакана;

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

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-korica.html>
- <http://narmedzona.ru/index.php/primeneniye-meda-v-narodnoj-medicine>