

Польза мёда

Мёд сырой и промышленный

Если вы говорите о промышленном меде, разбавленном и нагретом до высоких температур, то **пропадает вся польза**: все ферменты, оксид азота и другие потенциально полезные вещества, я с вами соглашусь. Тут он ничем не будет отличаться от сахара.

А если брать сырой натуральный мёд, то ситуация будет отличаться. Вот одно из исследований, которое сравнивает употребление сырого меда и промышленного у здоровых людей и нездоровых людей: с диабетом и т.д. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15117561/>
от Murzik

Мёд - изолированный сахар. Да, в нем присутствуют различные микроэлементы, но это не отменяет его "изолированности".

Проблемы сахара:

https://www.healthline.com/nutrition/too-much-sugar#TOC_TITLE_HDR_12

Используйте мёд как лекарство и не читайте статьи о питании из первых ссылок русскоязычного гугла.

от Mazer

Тут уже где-то выше мы его обсуждали. *В разумных количествах можно употреблять все, что угодно, вопрос дозировки.*

Сам мед с точки зрения питания **ненамного лучше сахара**. Разве что **содержит ферменты с антибактериальными свойствами, поэтому лучше подходит в лечебных целях** как вспомогательное средство. Витаминов и минералов в нем немного, поэтому ради этого лучше сама пыльца или перга (или вообще другие источники).

Мед теряет полезные свойства при нагревании. Качественный настоящий мед сложно достать. Поэтому получается, что человек просто **ест его как тот же сахар**. А при злоупотреблении (так как много фруктозы) выше риск получить жировой гепатоз.

От Люцида

Автор заметки: [AlexiSuchkov#4722](#)

Revision #1

Created 26 May 2023 13:10:46 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:16:16 by Тимур