

14 АВГУСТА — МЕДОВЫЙ СПАС

МЕДОВЫЕ МИФЫ

Мед и другие пчелиные продукты широко используются как в народной, так и в официальной медицине. Существует множество болезней — от банальной простуды до сложнейших сердечных недугов, при лечении которых мед является бесценным средством. Но нередко, покупая мед, мы, руководствуясь некоторыми ошибочными мнениями, получаем не совсем качественный продукт, лишенный своих целебных свойств, а иногда и просто вредный. Существует несколько распространенных "медовых мифов", которые надо знать.

ЛИПОВЫЙ ИЛИ ГРЕЧИШНЫЙ

Бытует мнение, что гораздо полезнее мед, собранный с одного растения. Мы привыкли подобным образом классифицировать мед липовый, гречишный, цветочный... Однако сейчас трудно получить мед с одного растения. К примеру, настоящий липовый мед можно собрать только на Дальнем Востоке, где липа составляет от 30 до 50% лесного массива и является практически единственным медоносом. Поэтому в настоящее время правильнее говорить так: мед липовый с разнотравьем, гречишный с разнотравьем и так далее. Интересно, что выраженный вкус и запах гречихи у меда появятся только тогда, когда гречишного нектара будет всего 10%!

Специалисты отмечают, что мед, собранный с других медоносов, например с васильков или сурепки, по качеству ничуть не хуже известных нам сортов. Однако на рынке любой светлый мед продают как липовый, а темный — как гречишный.

Издавна повелось так, что мы связываем с происхождением меда то или иное его воздействие на организм, но серьезных научных исследований на эту тему не проводилось. Однако мы с завидным упорством ищем от простуды липовый, от нервных расстройств — донниковый, от анемии — гречишный мед. А на рынке нам обычно и предлагают такой, какой мы ищем.

Пчеловодам давно известно, что если мед с одного растения собирают разные пчелиные семьи, то и мед получается разный, поскольку у каждой семьи сочетание компонентов в этих вариантах одного меда свое. Можно сказать, что разновидностей меда существует столько же, сколько и пчелиных семей, поэтому не следует придавать большого значения тому, с какого растения собран мед.

ЖИДКИЙ ИЛИ ГУСТОЙ

Очень часто люди считают, что если мед засахарился, значит, он старый и поэтому потерял свои ценные качества. На самом деле это утверждение несправедливо, ведь мед практически не портится и срок его хранения не имеет почти никаких ограничений. Любопытно, что мед, обнаруженный в гробницах египетских фараонов, не потерял своих ценных качеств и вполне пригоден к употреблению.

Немаловажно и то, что качество меда при кристаллизации не меняется, меняются лишь его физические свойства — консистенция и цвет. Любой мед кристаллизуется, но один сорта медленнее, а другие — быстрее. Интересно, что в советские времена существовал даже запрет на продажу жидкого меда на рынках после первого октября. Считалось, что к этому времени большинство разновидностей российского меда должно закристи-



таллизоваться, а если этого не произошло, значит, мед фальсифицированный.

ТОЛЬКО НЕ ГОРЯЧИЙ

Чай с медом считается полезным продуктом, но, к сожалению, в очень горячем чае мед теряет свои лечебные свойства, так как при 50—60 градусах разрушаются все ценные вещества, ферменты, витамины. Если мед прокипятить, останутся лишь вода, глюкоза и сахар. Это следует учитывать любителям медового чаепития.

А вот при температуре до 40 градусов мед остается целебным, и потому лучше всего утром запить ложку меда обычной кипяченой водой.

Кстати, мед, разведенный в стакане горячего чая, часто плохо переносится пищеварительной системой. Но если положить мед на язык и запить, он усваивается

расфасовке, поэтому при заготовке его частенько подогревают, или, как говорят специалисты, "распускают". В этом-то и сложность, поскольку при подогреве меда свыше 60 градусов (как и в случае с чаепитием) он теряет свои полезные качества.

"БЫСТРАЯ" ЭНЕРГИЯ

Очень распространено мнение, что мед следует использовать вместо сахара, так как он содержит намного меньше калорий. Но на самом деле 100 г меда содержат 330 калорий, а такое же количество сахара — 390. Как видите, разница

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

МЁД НА КАПУСТЕ ПРОТИВ КАШЛЯ

Помню, когда в детстве я простужалась и начинала кашлять, бабушка делала мне такой компресс. Одну сторону капустного листа она немножечко смазывала медом и прикладывала этой медовой стороной мне на грудь. Сверху — полиэтилен и шерстяной шарф. С этим компрессом я спала ночь. Приятного было мало, но кашель переставал меня мучить. Я лечила своих детей таким же способом, но предварительно подогрела мед на огне или водяной бане, чтобы процедура была более теплой и приятной.

Е. МАКСИМОВА.
г. Орел.

ТОЛЬКО ЛИ ДОМАШНИЙ?

Нередко говорят о том, что баночный мед промышленного производства не натуральный. Это мнение, как правило, ошибочно. Такой мед, обычно жидкий и очень прозрачный, на самом деле натуральный. Просто его пропускают через специальные фильтры, которые задерживают зародышевые кристаллы, способствующие кристаллизации. Проблема заключается не в этом. Густой закристиализованный мед трудно поддается

АЛЛЕРГИЯ

Вопреки распространенному мнению, мед в основном малоаллергичен. И даже если аллергическая реакция присутствует, иногда достаточно просто сменить сорт меда. Сами пчеловоды считают, что мед может принести вред, если большое его количество (норма — 100 г в день для взрослого и 50 г для ребенка) употребляют с обилием жидкости.

Лучше всего мед усваивается в растворенном виде — чайная ложка на полстакана теплой воды. Еще много столетий назад рим-

ВСЕ — НА ПРАЗДНИК МЁДА!

В нашей газете уже сообщалось, что в субботу 13 августа в 10 утра на ул. Ленина в Орле начнется традиционный праздник — ярмарка меда. Председатель правления областного общества пчеловодов-любителей Н. Кузнецов обращался ко всем пчеловодам-любителям с просьбой принять в нем участие, привезти для горожан лучшие сорта меда.

Помимо многих пчеловодов-любителей с ароматным и полезным медом на праздник-ярмарку приедут представители 15 предприятий ОПО "Союз Орловщины". Кондитерские изделия, в состав которых входит мед, представят ОАО "Орловский хлебокомбинат", ОАО "Облхлеб", ООО "Александр", ЗАО "Кватро", магазин-пекарня "Юность", предприниматели.

Рекомендуемая управлением ценовой политики областной администрации розничная цена по реализации меда на областном празднике меда — 80 рублей за килограмм. Ожидается, что можно будет купить мед и дешевле.

В. КРУГЛОВА.



ский врач Гален считал, что нет ничего лучше меда для оздоровления и спасения от болезней, и особенно ценно то, что мед "улучшает доставку в большой орган и по всему организму" различных лекарственных препаратов.

Отличительной чертой меда является также его легкая усвояемость. Он быстро восстанавливает силы, успокаивает нервную систему, питает сердечную мышцу и рекомендуется людям всех возрастов, от грудничка до старика.

КОНТРОЛЬ ИОДОМ

"Авторитеты" медовых дел утверждают, что если капнуть на мед йодом и он посинеет, значит, в него добавили муку или крахмал. Однако специалисты оценивают такой метод проверки как некорректный. Тем более что крахмал в небольшом количестве может быть внесен в мед даже самими пчелами. Но, с другой стороны, крахмальная патока в меде, конечно, присутствовать не должна.

Опять же, лучше не самим "диагностировать" мед, а потребовать у продавца удостоверение качества, выданное лабораторией, в котором указано диастазное число (диастаз — фермент, который пчелы выделяют для расщепления крахмала). Для акациевого меда оно не может быть меньше 7, для весеннего меда — 13, гречишный мед имеет диастазу порядка 24—39.

И еще. Одним из важнейших показателей качества меда является его влажность — она не должна превышать 21%. Показатель влажности меда также должен быть указан в удостоверении качества.

МАЙСКИЙ МЁД

Весьма популярен в народе свежий майский мед. Но так ли он хорош? На самом деле то, что обычно выдается за свежий майский мед, чаще всего бывает:

— либо старым медом, разогретым для придания ему прозрачности. Такой мед покупать крайне нежелательно, так как в нем накапливается вредное вещество — канцероген метилфурфурол. Определить, что это старый разогретый мед, можно, потребовав у продавца удостоверение качества и проверив диастазное число — у нагретого меда оно значительно меньше;

— либо свежим медом, но собранным пчелами не с весенних цветов, а со специально приготовленного сахарного сиропа. Естественно, о полезности такого меда не может быть и речи.

По материалам центральной прессы.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА САНАТОРИЙ

ЭКОНОМИЯ НА ЕСТЕСТВЕННОЙ УБЫЛИ

В редакцию пришло письмо от участницы Великой Отечественной войны, жительницы Орла З. Кондрашовой:

"Почему участникам войны до сих пор не выплатили компенсацию за неиспользованное санаторно-курортное лечение за 2003—2004 годы? Согласно закону мы должны были получить ее в первом квартале этого года. Все необходимые справки я отдала в районную соцзащиту еще зимой".

На это письмо из управления социальной защиты населения Орловской области пришел ответ: "...Компенсация за неиспользованное санаторно-курортное лечение З. Кондрашовой выслана почтовым переводом ... 20 июля 2005 года".

Однако таких льготников, как эта читательница, немало. Что же предпринимать им?

Известный Федеральный закон №122 отменил льготу на компенсацию с 1 января 2005 года, но осталось право получить ее за прошлые годы. Как пояснили в отделе организации выплат по социальному обеспечению, компенсации постепенно выплачивают и сейчас, но в связи с трудностями в финансировании происходят задержки.

В любом случае для получения компенсации надо предварительно оформить документы. Взять справку от врача, что человек нуждается в санаторном лечении, но использовать его по каким-то причинам не может. Потом прийти со справкой в районный отдел социальной защиты населения по месту жительства и оставить заявление. Сотрудники районного отдела отправят документы в областное управление.

Но, понятно, что людям нужны не объяснения, а деньги, которые положены им по закону. Поэтому инвалиды и ветераны продолжают обращаться в редакцию с подобными вопросами. Последнее письмо пришло от ветерана войны В. Викторова:

"...Прошел первый квартал года, второй, в разгаре третий, а выплата компенсаций не началась, и неизвестно когда начнется. Можно было бы немного подождать, если бы дело не касалось людей с особым жизненным статусом, а точнее людей, возраст которых за 80 лет. Сроки их жизни ограничиваются порой месяцами и даже днями. Они не могут ждать! Поэтому, экономить на их естественной убыли не очень прилично, но очень безнравственно".

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.