

Этот продукт очень полезен для здоровья. Не забывайте фразу врача М. Богомолова из книги «Программа обучения пациентов с сахарным диабетом», М., 1996: «Тонна леденцов убивает лошадь».

Специалисты из Гранадского университета в Испании оценили влияние употребления меда на состояние здоровья человека. Результаты исследования опубликованы в журнале Nutrients.

Потребление меда связано с противовоспалительным, антиоксидантным, противовирусным и антибактериальным действием. Однако научно доказанные данные о пользе меда разрозненны – в текущем исследовании ученые провели обзор 48 исследований для установления точного влияния меда на организм.

В общей сложности в экспериментах приняли участие более 3,5 тыс. человек с 1985 по 2022 год. В исследованиях рассматривались различные виды меда, применяемые местно или перорально, без сочетания с другими веществами.

Так, ежедневное употребление 70 грамм натурального меда в течение месяца приводит к снижению уровня триглицеридов, общего холестерина, снижению массы тела и жировых отложений, улучшению качества сна и скорости заживления ран. Кроме того, у женщин в постменопаузе и страдающих диабетом употребление некоторых видов меда привело к снижению давления.

Чистый клеверный мед и иранский натуральный мед снижали потребление энергии за

счет белков и жиров. Клеверный мед также повышал уровни инсулина и лептина после приема.

По словам ученых, благоприятное воздействие меда на самочувствие человека связано с высокой концентрацией фенольных компонентов и флавоноидов в составе продукта.

Научный обзор на 40 сорока страницах о свойствах меда, собранного с различных цветов растений читайте по ссылке:

https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719745

Анастасия Ксёнзова, PR - менеджер