



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПОЛЬЗЕ МЁДА



1 столовая ложка мёда (21 грамм) содержит 64 калории и 17 граммов сахара, включая фруктозу, глюкозу, мальтозу и сахарозу

! ВАЖНО!

Мёд - это тоже сахар и им не стоит увлекаться людям с повышенной массой тела и больным сахарным диабетом. Употребление мёда в больших количествах способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина

100 ГРАММ НАТУРАЛЬНОГО МЁДА

Вода	17.10 г	Витамин B9	2 мкг
Белки	07.3 г	Витамин C	0.5 мг
Жиры	0.0 г	Кальций	6 мг
Углеводы	82.4 г	Железо	0.42 мг
		Магний	2 мг
Витамин B2 (рибофлавин)	0.038 мг	Фосфор	4 мг
Витамин B3 (ниацин)	0.121 мг	Калий	52 мг
Витамин B5	0.068 мг	Натрий	4 мг
Витамин B6 (пиридоксин)	0.024 мг	Цинк	0.22 мг



КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ МЁД

Храните натуральный мёд в помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей. Не храните мёд вместе с ядовитыми, пылящими продуктами и продуктами, которые могут придать мёду не свойственный ему запах.

Температура хранения мёда не выше 20 °С

Замерзает ли мёд?

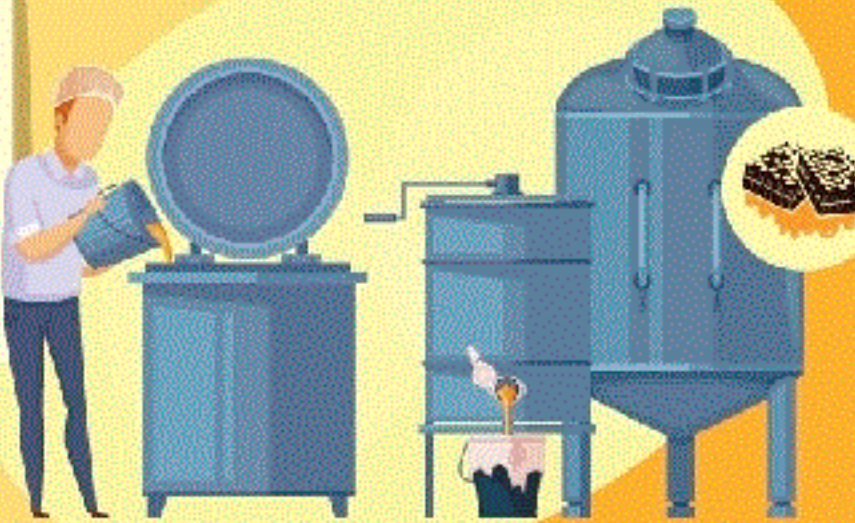
Мёд замерзает при температуре минус 36°С, при этом его объем уменьшается на 10%.

Можно ли нагревать мёд?

При нагревании выше 45 градусов мёд теряет все полезные свойства

Где покупать мёд?

Специалисты рекомендуют приобретать мёд у производителей



КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ МЁД

Ветеринарное свидетельство

На крышке этикетка или литография по ГОСТ Р 51074

На транспортной таре указано:

- наименования изготовителя, его юридического адреса и (при несовпадении с юридическим адресом) адреса производства
- наименования продукта
- вида мёда (падевый, цветочный или смешанный)
- года сбора
- даты упаковывания
- массы брутто и нетто
- количества единиц продукции в транспортной таре
- обозначения стандарта



ЧТО МОЖЕТ МЁД

- снижать холестерин
- снижать давление (опасно для гипотоников)
- уменьшить болевые ощущения при язве желудка и другие желудочно-кишечные расстройства
- уменьшить раздражение кашля и горла
- оказывать антибактериальный, противогрибковый эффект
- укрепить иммунную систему
- способствовать здоровому управлению весом

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru