

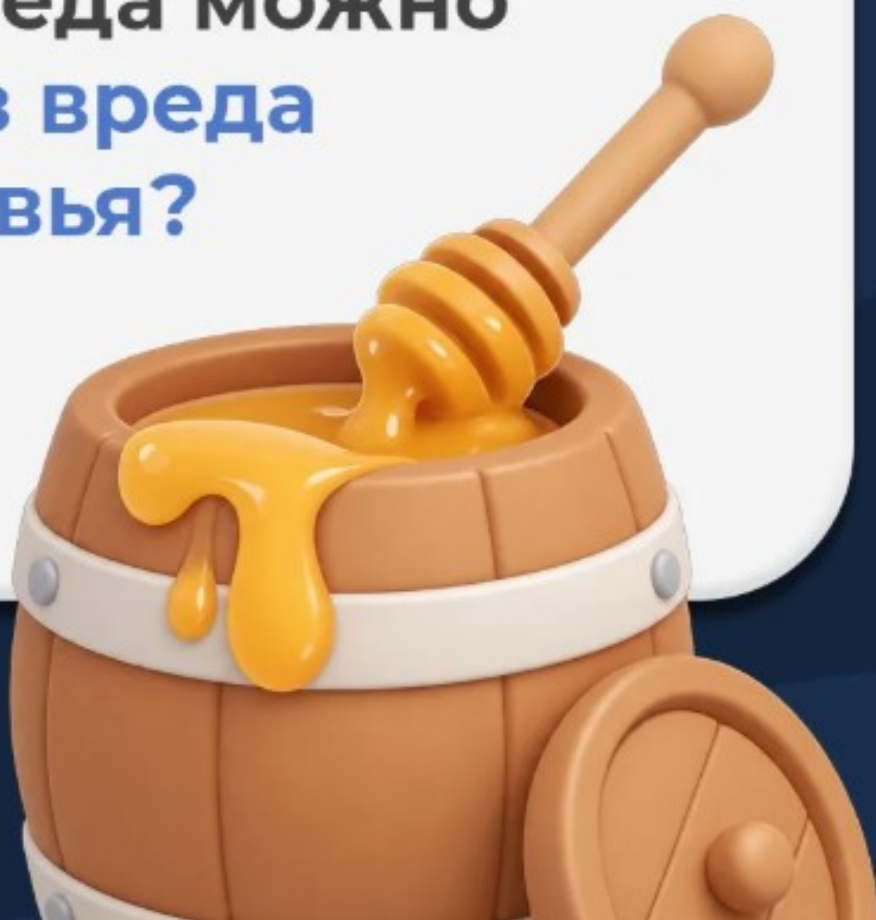


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



#ПростыеПравила

Сколько меда можно
съесть **без вреда**
для здоровья?





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Уничтожает ли горячий чай полезные свойства меда?

Температура влияет преимущественно
на свойства продукта, а не на его
доказанную пользу для здоровья.

При нагревании
снижается лишь
активность некоторых
ферментов, но сохраняется
значительная часть
антиоксидантов —
веществ, которые
помогают защищать
клетки от повреждения.





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Помогает ли мед при болезнях ЖКТ?

Мед не лечит гастрит, язвенную болезнь, синдром раздраженного кишечника, воспалительные заболевания.

Основа здоровья
желудочно-кишечного
тракта — не мед, а разнообразный рацион, богатый клетчаткой, контроль массы тела и своевременное лечение конкретного заболевания.





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сколько меда можно съесть без вреда для здоровья?

Мед стоит потреблять небольшими порциями — например, 1–2 чайные ложки — и учитывать его как **обычный сахар**, а не как **оздоровительную добавку**.

Людам с диабетом, ожирением и другими заболеваниями, влияющими на обмен веществ, рекомендуется **узнать у лечащего врача допустимую норму меда в рационе**.

