

Мед для детей: полезные свойства, применение



Мед входит в пятерку самых полезных и одновременно вкусных продуктов, обладает многими лечебными и профилактическими свойствами. Можно ли его давать детям, и если «да», то с какого возраста?

Состав меда

Мед - продукт, образуемый в результате переваривания пчелами цветочного нектара. Он имеет сложный состав и обладает высокой биологической активностью. В нем содержатся следующие компоненты:

- углеводы, их доля в меде составляет: 39 % фруктозы и 31 % глюкозы, они полезнее, чем те, что содержатся в сахаре, так как относятся к категории легкоусвояемых;

- протеины — представлены группой аминокислот, от этих элементов зависит интенсивность развития мышечных клеток, полноценное питание внутренних органов и мозга;
- яблочная и молочная кислоты;
- железо — поддерживает систему кроветворения;
- фосфор — нужен для полноценного развития;
- магний — важен для работы сердца;
- кальций — незаменимый элемент, играющий важную роль в развитии костно-скелетной системы.

Помимо этого в меде есть каротин, витамины группы В, а также многие другие полезные вещества.

Всего в меде присутствует около 60 микроэлементов. Многие из них чрезвычайно важны для правильного функционирования человеческого организма. При грамотном использовании меда он становится мощным средством, позволяющим не только успешно бороться с различными болезнями, но и не допустить их возникновения.

Полезные свойства меда для детей

При простуде и гриппе. Благодаря всем веществам, находящимся в его составе, мед является отличным лекарством при любых симптомах гриппа, простудных заболеваний. Его антисептические свойства помогают смягчить больное горло. Общеукрепляющее действие меда помогает снять интоксикацию и укрепить организм ребенка в период болезни. Мед обладает и антибактериальными свойствами. Ничто из средств народной медицины не поможет лучше и быстрее справиться с кашлем. В состав меда входят вещества для хорошего развития и обновления клеток организма.

Для нервной системы. Мед положительно влияет на нервную систему, его можно даже назвать антидепрессантом. При бессоннице можно съесть ложечку меда, запив ее водой или теплым чаем. Употребление меда снимет у ребенка раздражительность и беспокойство. Наличие простых сахаров в составе подпитает уставший мозг школьника. Мед полезно есть детям, у которых имеется недержание мочи.

Общая защита организма. Наличие антиоксидантов способно защищать организм от развития онкологических заболеваний, укрепит организм, улучшит работу мозга.

Для органов пищеварения. Мед улучшает пищеварение, помогает усваиваться белкам и жирам, повышает аппетит. Снижает воспаление при гастритах, панкреатитах и язвах. Растворенная ложка меда в стакане воды нормализует кислотность желудка.



Нельзя не упомянуть о минералах, содержащихся в меде, которые укрепят костную систему, поддержат нормальный уровень гемоглобина.

Народная медицина предлагает множество лечебных рецептов для детей на основе меда с добавлением молока, овса, лимона, алоэ, горчицы, имбиря, орехов, редьки, трав и т.д. С использованием меда делают детский массаж и приготавливают различные компрессы. Но помните, вылечить тяжело протекающие заболевания употреблением одного лишь меда нельзя. В таких случаях он не заменит лекарства и может использоваться исключительно в качестве дополнительного средства.

Вред меда

Мед, конечно же, полезен, но необходимо знать о правилах его приема:

1. Мед – продукт высокоаллергенный. Вся причина кроется в пыльце цветов, из которых пчела собирала мед. Следует знать, из чего мед собран и нет ли на это растение аллергии у ребенка. Например, если ребенок имеет поллиноз (аллергический насморк) на пыльцу подсолнечника, то мед, собранный с его цветов, тоже может вызвать поллиноз. Пользы ребенку он принесет меньше, чем вреда. Аллергическая реакция на мед проявляется в виде высыпаний на коже (от мелких элементов до генерализованной крапивницы), чихания, слезотечения, боли в животе, поносом, рвотой, в редких случаях приступом удушья.
2. Если у ребенка отмечалась какая-то аллергическая реакция на употребления меда, подождите и в течение года его не давайте.
3. Не стоит предлагать мед маленьким детям первого года жизни. Мед может вызвать аллергию даже у здорового ребенка в этом возрасте, бактерии в составе меда способны спровоцировать отравление у малышей.
4. Не стоит в первый раз знакомить ребенка со вкусом меда в количестве, превышающем 1/3 ч. л.
5. Мед способен вызвать кариес. После меда, как и после других сладостей, необходимо полоскать рот водой.
6. Нельзя нагревать мед выше 45–50 градусов. При нагревании меда выше 45 градусов начинают разрушаться витамины и ферменты, которые и придают меду все целебные свойства, при нагревании выше 60–80 градусов сахара меда начинают превращаться в тератогенные токсические вещества, правда, в небольших количествах, но все-таки. Вывод: при нагревании мед становится не более полезным, чем простой сахар, и даже может навредить здоровью. Не рекомендуется использовать мед для выпечки, приготовления конфет в духовке, варенья.



На заметку! Добавляйте мед в горячие напитки, когда их температура опустится градусов до 50. Если залить кипятком чашку с чаем обычного размера, то мед в нее можно добавлять через 5–6 минут.



С какого возраста мед можно давать ребенку

Мед – высокоаллергенный продукт. Он противопоказан детям возрастом младше 1 года, а детям, склонным к аллергии, — до 3-х лет.

Мед является высокоаллергенным продуктом, поэтому не рекомендуется детям, склонным к аллергии на другие пищевые продукты, давать его раньше трехлетнего возраста. Норма в сутки: 30–50 г (это 1–1,5 ст. л.).

Если ребенок попробовал мед раньше, и никаких побочных эффектов при этом не было, то ребенку после года можно давать 1 ч. л. меда, ребенку третьего года жизни – 1–1,5 ч. л.

После 3 лет разрешается до 30–40 меда в сутки, а с 4-х лет – до 50 г (1,5 ст. ложки) мёда в сутки в несколько приёмов.

Подростки от 9 до 15 лет могут употреблять уже почти взрослую дозу – до 80 г мёда в сутки (3 ст. ложки).

Виды меда

Существует огромное количество видов меда, и нельзя выделить один лучший, ведь каждый вид человеком используется с определенными целями, да и у каждого индивидуальные вкусовые предпочтения. Мы приведем самые распространенные виды, которые полезнее применять для лечения детей.

Акациевый. Обладает общеукрепляющим, успокаивающим действием. Применяется при заболеваниях нервной системы, бессонницах. Акациевый мед считается гипоаллергенным.

Липовый мед. Светло-желтого цвета. Обладает приятным мягким вкусом и самым сильным ароматом из всех видов меда. Как бактерицидное средство отлично подойдет в лечении простудных заболеваний, заболеваний почек и органов пищеварения.





Гречишный мед. Имеет темный цвет, иногда даже коричневый. На вкус терпкий, отдает горчинкой, что не очень нравится детям. Гречишный мед содержит железа раз в 5 больше других видов меда, это оправдывает его использование при анемиях, частых простудах, лучевой болезни.

Клеверный мед. Приятен на запах и на вкус. Как и липовый является отличным подспорьем в лечении любых проявлений простудных заболеваний. Подходит для лечения заболеваний печени.

Малиновый мед. Понравится детям за свой приятный сладкий вкус и нежный аромат малины. Применяется для лечения

простудных заболеваний, бронхитов.

Лесной мед. Менее сладкий, имеет кисловато-горьковатый привкус. Особенно полезен при заболеваниях дыхательных путей, применяется и при заболеваниях желудка.

Прополисный мед. Имеет освежающий вкус прополиса, полезен при воспалительных заболеваниях рта и горла.

Подсолнечниковый мед. Обладает терпким вкусом. Отлично применяется при спазмах дыхательных путей, спазмах желудка и кишечника.

Луговой мед. Является ценным из-за обилия пыльцы из разных цветов. Этот мед, успокаивая нервную систему, подойдет для лечения бессонницы и головной боли, применяется при гриппе, бронхите и воспалении легких. Отличается повышенным противомикробным свойством.

Майский мед. Врачи его рекомендуют использовать как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Каштановый мед. Лучше подходит для детей, страдающих сахарным диабетом.

Рапсовый мед. Наверное из перечисленного списка имеет самый слабый аромат и неприятный приторный вкус. Но хорош он тем, что не способен вызывать аллергию, его применяют при лечении заболеваний легких, бронхиальной астмы.



Как выбрать настоящий мед

Лучше мед покупать у проверенного продавца, у которого имеется сертификат и который торгует не одним видом меда, а ассортиментом.

По внешнему виду. Натуральный мед должен быть немного неоднороден, в нем должны быть частички воска, пыльцы. С ноября мед должен закристаллизовываться. Поздней осенью, весной, зимой мед не бывает жидким, он не должен расслаиваться. Мед неоднородной консистенции с прослойками может быть смесью из разных видов, такой товар покупать не стоит. Свежий мед жидкой консистенции, затвердевает он в течение 2-8 недель.

На вкус. Сладкий, вызывающий першение. Мед растворяется должен постепенно, могут чувствоваться засахаренные частички. Мгновенно тающий мед говорит о добавлении в него лишнего сахара, или же этот мед может быть поддельным. Не должно быть вкуса конфет или жженого сахара.

Зачерпните ложкой. Натуральный мед можно накрутить на ложку, стекая он будет укладываться слоями, поддельный такими качествами не обладает. Если мед стекает прерывающейся струйкой, то он еще не созрел и не такой полезный, как зрелый.



Капните на бумагу. Натуральный мед остается капелькой, а поддельный будет растекаться и впитываться в бумагу.

По весу. Одна литровая банка меда весит не менее 1,4 кг (гречишный 1,3 кг), ненатуральный мед значительно легче.

Как хранить мед

В наше время самая распространённая ёмкость для мёда – это стеклянные банки. Они удобны, их легко мыть, они не впитывают в себя посторонние запахи.



Но если мёд находится в стеклянной таре, то нужно позаботиться и о том, чтобы банка не стояла на свету. Ведь свет губительно действует на витамины и те полезные вещества, которые делают мёд лечебным продуктом. Достаточно подержать мёд в прозрачной банке несколько дней, особенно на солнце, как он станет обычным сладким десертом. Поэтому если мёд хранится в банке, её нужно убирать в тёмное место, куда не попадает свет. Желательно, чтобы и банка была из темного стекла.

Кроме стеклянной тары, вполне подойдут и пластиковые контейнеры. Но при их выборе нужно обязательно смотреть, чтобы пластик был пищевой. Иначе при долгом соприкосновении с непищевым пластиком в мёд перейдут вредные или даже

токсичные вещества, и это может отрицательно сказаться на здоровье.

Также пластиковые контейнеры должны быть новыми, потому что если в них хранились пахучие продукты, то пластик впитал в себя их запахи, а избавиться от них очень сложно. Но мёд с этим справляется прекрасно и быстро их вбирает.

Неплохо себя зарекомендовали ёмкости из нержавеющей стали, алюминия, эмали. Мёд хорошо хранится и в керамической посуде. На мёд не попадает свет, керамика не окисляется, не выделяет вредных веществ. Главное, чтобы такая посуда хорошо закрывалась.

Нельзя хранить мёд в цинковой, железной, медной посуде, так как при взаимодействии с этими металлами мёд окисляется, а также в него переходят вредные для здоровья вещества.

Следующее условие – герметичность. Не достаточно прикрыть банку капроновой крышкой или пергаментом. Крышка должна быть из прочного материала и плотно закручиваться. Ведь мёд сильно впитывает все посторонние запахи, что тоже отрицательно сказывается на его качестве.

Чтобы мёд сохранил лечебные свойства, ему противопоказан не только свет, но и высокая температура. Он, конечно, может храниться при комнатной температуре, но если она не превышает 20°. А в квартирах чаще всего бывает 23-25°, особенно на кухне, где, кстати, мёд и находится.

Если на свету он просто перестаёт быть лечебным, лишаясь многих активных веществ, то в тепле может испортиться. Если мёд незрелый – забродит, а если выдержанный – поменяет вкус не в лучшую сторону.

Оптимальная температура для хранения мёда – от -6 до +10-15°. А такая температура держится или в холодильнике, или в погребе. В кладовой тоже хорошие условия для хранения мёда, если она не примыкает к кухне или печке.

Низкая же температура на свойства продукта не влияет. Но при замораживании мёд настолько густеет, что становится твёрдым. И это создаёт массу неудобств. Ведь тогда его приходится размораживать в горячей воде или микроволновой печи. Он, конечно, становится вновь жидким, но при этом теряет большую часть своих полезных свойств. Поэтому к такому способу хранения стараются не прибегать.

Влажность тоже влияет на качество мёда. Если в помещении высокая влажность или очень сухо, то он может испортиться. Оптимальная влажность в том месте, где хранится мёд, должна быть 60 %. Такой микроклимат может предоставить холодильник. Но, как было сказано выше, банка с мёдом должна быть герметично закрыта, чтобы он не впитал запахи тех продуктов, которые там хранятся.

Рядом не должны храниться продукты с сильными запахами, иначе мед их впитает и это испортит его натуральный сладкий аромат.

Хранение во влажном помещении, в банке с капельками воды приведет к закисанию меда. Также быстро закисает незрелый мед.



Рецепты с медом

Обычно мед используется как самостоятельное блюдо, в качестве ингредиента в кондитерских изделиях, заправки в салатах. Мед можно сочетать с белком животного происхождения, поэтому одновременный прием мяса, молока, творога организму ребенка вреда не принесут. А также из меда можно сделать начинку для блинчиков, помазать густым медом любое испеченное вами печенье, подать постные без начинки клецки с медом, добавлять мед в каши, готовые сухие завтраки с молоком. К чаю ребенку можно смешать нежирный творог с медом, намазать мед на кусок белого хлеба. В период простуд добавлять мед в теплое молоко, чай, в молочный и фруктовые коктейли, морсы, компоты. Даже свежие огурчики можно подавать с медом. Хорошо сочетается мед с сырами, с любимыми фруктами.



Запеченные яблоки с медом

На 1 яблоко нам понадобится: Мед - 1/2 ст. л., Финик - 1 шт., Корица - по вкусу.

Яблоки хорошо вымыть и вырезать сердцевинки. На дно посыпать щепотку корицы, положить мед и финик без косточки. Яблоки запекать в разогретой до 180 С духовке 20-30 минут, пока кожица на них не станет румяной и блестящей.

Медовый торт «Рыжик»



4 стакана муки **3 яйца** **100 г сливочного масла** **1, 5 стакана сахара** **2 ст. л. меда**

2 ч. л. соды **Щепотка соли** **Для крема:** **1 банка вареной сгущенки** **400 г густой сметаны**

шаг 1 Яйца взбить с сахаром и медом. Добавить теплое растопленное масло.

шаг 2 Поставить массу на небольшой огонь, нагревать и взбивать, пока не растворится сахар. Потом добавить соду (гасить не надо). Еще немного взбить.

шаг 3 Снять с огня, добавить муку, замесить тесто. Оставить в теплом месте на час.

шаг 4 Разделить тесто на 5 равных кусков. Раскатать первый корж. Перенести его на противень, застеленный пергаментом.

шаг 5 Приложить к коржу блюдо, на котором будет лежать торт, обрезать по блюду края, отодвинуть их. Наколеть корж вилкой в нескольких местах. Выпекать в духовке при 200 градусах, пока корж не станет золотистым.

шаг 6 Корж снять на доску, противень охладить, застелить новой бумагой и выпечь следующий корж. Так испечь все 5 коржей.

шаг 7 Сметану взбить, добавить к ней сгущенку и снова взбить.

шаг 8 Промазать все коржи, складывая их один за другим на блюдо.

шаг 9 Измельчить обрезки и посыпать ими торт. Оставить на ночь пропитаться кремом.

Медовый напиток



Вода – 1 л, Мед – 100 г, Лимон – 1 шт. покрупнее.

Воду вскипятить и охладить до 60 С. Вымытый лимон нарезать с кожурой на мелкие кубики или измельчить в блендере, немного потереть ложкой, чтобы быстрее выделился сок. Залить водой и добавить мед до необходимой сладости. При подаче можно украсить листочком мяты.

Мед – не просто сладкая субстанция, которую можно есть ложкой и запивать чаем. Это не только полезный заменитель сахара. И его функции не ограничиваются просто применением в десертах.

Мед может очень много всего:

Склеивает части. Мед липкий. Именно это его свойство используют хозяйки, когда пекут «муравейник». Сладкий сироп намертво удерживает вместе кусочки сдобы. Можно также склеивать части пирожных, половинки ореха друг с другом, например.

Сохраняет продукты. Мед добавляют в выпечку, чтобы она долго не черствела. Кладут мед и в куличи, которым часто тоже нужно долго лежать. Это объясняется тем, что он отлично удерживает воду. Кроме того, мед может сохранить свежесть какого-либо продукта, который в него положили. Ученые доказали, что в меде есть антиоксиданты, которые не дают продуктам портиться и окисляться.

Оттеняет острый вкус. Мед очень хорошо добавлять в острые соусы. Он делает их вкус более насыщенным, объемным, вносит дополнительные сладкие ноты.

Увеличивает объем. Мед, добавленный в соус для зеленого салата, увеличивает объем блюда, делает листовую зелень более пышной.

Делает мясо мягким. Мед часто добавляют в маринады. На пару с уксусом, он очень смягчает мясо и делает его ароматным. На маринование 2 килограммов шашлыка уйдет 2-3 столовые ложки жидкого меда. Также он прекрасно сочетается с имбирем, лаймом, кориандром, чесноком, кардамоном, лимонной и апельсиновой цедрой. И все эти пряности можно смело класть в маринад.

Создает хрустящую корочку. Перед запеканием буженины или птицы можно их обмазать медом. Тогда на мясе создастся тонкая хрустящая корочка. Чуть сладковатая, конечно.

Куриное филе 1,2 кг

Мёд 4 ст.л.

Горчица 4 ч.л.

Лимон 1 шт

Растительное масло 4 ст.л

Чеснок 5 зубчиков

Соль по вкусу

шаг 1
Куриное филе промыть, дать подсохнуть, нарезать на кубики 3х3 см.

шаг 2
В глубокую чашу выдавить сок целого лимона, добавить измельченный чеснок, соль, мед, горчицу и растительное масло.

шаг 3
Перемешать до однородной массы.

шаг 4
3 часа
В чашу с маринадом выложить мясо, перемешать, закрыть крышкой, оставить на 3 часа.

шаг 5
Плотно насадить кусочки мяса на шампуры, жарить над углями 10 минут, переворачивая каждые 40-60 секунд.

шаг 6
Подавать с овощами, зеленью и лавашом.

А эта вкусность – для родителей!!!

Куриный шашлык с горчицей и медом

Количество порций – 6-8

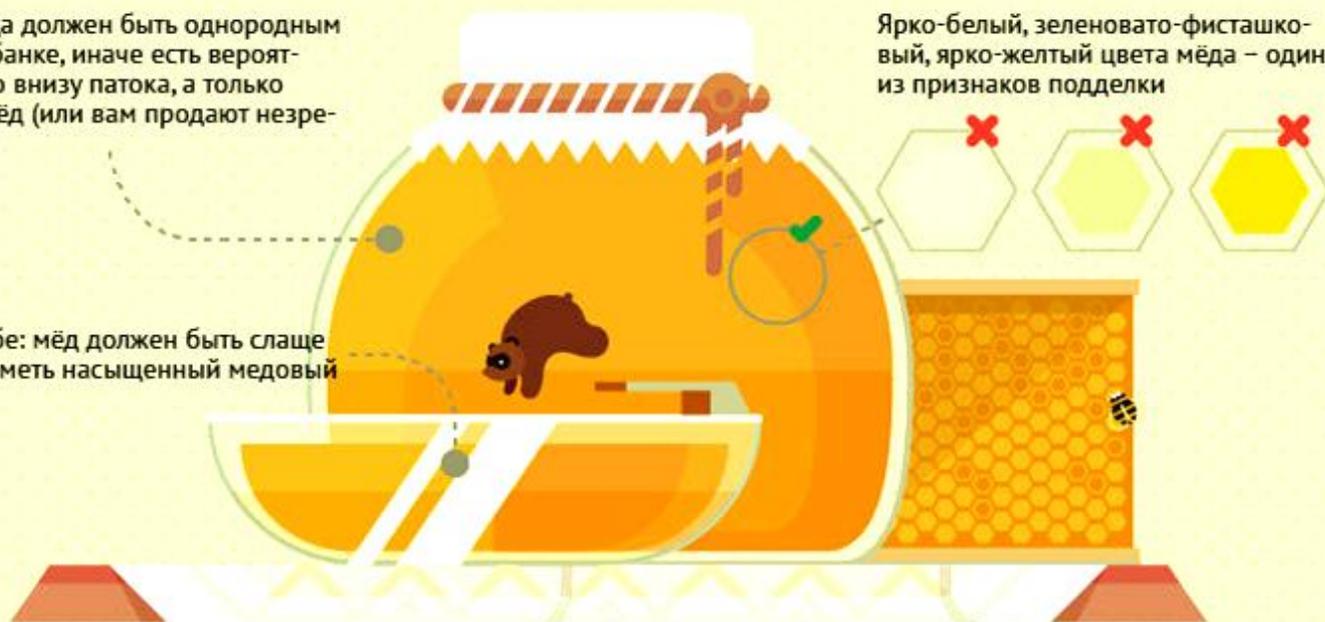


КАК КУПИТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ МЁД

Цвет мёда должен быть однородным по всей банке, иначе есть вероятность, что внизу патока, а только сверху мёд (или вам продают незрелый мёд)

Ярко-белый, зеленовато-фисташковый, ярко-желтый цвета мёда – один из признаков подделки

При пробе: мёд должен быть слаще сахара, иметь насыщенный медовый аромат



ГУСТОТА



Мёд должен быть густым; если он не засахаренный, то должен наматываться на ложку



Мёд засахаривается через 1,5-2 месяца после выгонки; долго не засахаривается майский мёд



Натуральный мёд может засахариваться крупными кристаллами или приобретать бархатистую консистенцию (зависит от условий хранения)

СОТЫ

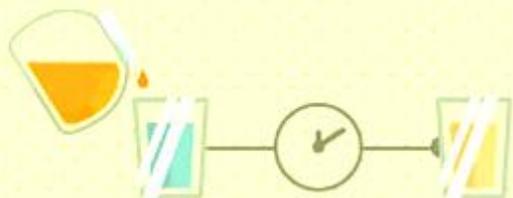


Соты должны быть запечатаны примерно на 2/3

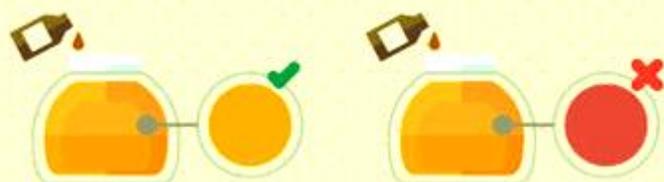


Запечатанная поверхность соты должна быть одного цвета

ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ



При растворении хорошего мёда в воде получается мутный желтоватый раствор: мёд растворяется за 10 минут без осадка



Если капнуть йодом, то качественный мёд приобретет ярко-желтый цвет, а некачественный – красновато-бурый или розовый

МЕДОВАЯ АЗБУКА

КАКОЙ БЫВАЕТ

АНАЦИЕВЫЙ (Светло-желтый)

Отличие: сильное желчегонное и мочегонное свойство.
Применяют: при застое желчи, образовании камней в желчном пузыре или почках, бессоннице, нервных расстройствах.



ГОРНЫЙ (от желтого до светло-коричневого)

Отличие: фруктовый вкус.
Применяют: при ангине, насморке, ларингите, трахеите, для улучшения работы сосудов и сердца.



ГРЕЧИШНЫЙ (темный)

Отличие: острый и пряный аромат и вкус; обилие микроэлементов.
Применяют: при авитаминозах, анемиях, лучевой болезни, для заживления ран.



КЛЕВЕРНЫЙ (светлый, прозрачный)

Отличие: острый аромат и своеобразный вкус.
Применяют: при проблемах с пищеварением, в гинекологической практике, при геморрое, болезнях печени, суставов, сердца.



РАЗНОТРАВЬЕ (золотисто-желтый, желто-коричневый)

Отличие: сильное противомикробное свойство.
Применяют: при воспалениях органов дыхания и кожных недугах.



ПОДСОЛНЕЧНИКОВЫЙ (светло-янтарный)

Отличие: терпкий вкус.
Применяют: при бронхиальных спазмах, спазмах желудочно-кишечного тракта, как мочегонное и укрепляющее сосуды средство.



ЛИПОВЫЙ (слабо-желтый)

Отличие: лидирует по количеству ферментов. Обладает повышенным потогонным и бактерицидным действием.
Применяют: при простудах, лечении ран и ожогов.



308

килокалорий содержится в 100 г меда, для сравнения: в 100 г сахара – 399 ккал

КАК ПОДДЕЛЫВАЮТ



Пчелам скармливают сахарный сироп. В меде, полученном таким образом, мало полезных веществ



Выпаривают соки арбуза, дыни, винограда. Получается тягучая масса



Обычный или тростниковый сахар. Смешивают его с водой и лимонной кислотой



Для увеличения количества в мед добавляют крахмал, сахарный сироп, муку, мел



КАК ВЫБРАТЬ НАСТОЯЩИЙ ПО ВИДУ

● Поддельный мед

● Настоящий мед

● Признаки подделки: слишком прозрачный мед; расслоился; жидкий поздней осенью, зимой, весной

● Настоящий будет неоднородным, в нем должны быть частички воска, пыльцы; начиная с ноября мед будет закристаллизован

ПОПРОБУЙТЕ НА ВКУС

● У поддельного или разогретого привкус карамели, невыраженный аромат, во рту останутся нерастворенные крупинки

● Настоящий мед жонкет горло и полностью растворится во рту

ПОТРИТЕ МЕЖДУ ПАЛЬЦЕВ

● У поддельного между пальцами останутся крупинки, а кожа будет липкой

● У настоящего меда «зернышки» исчезнут, и он полностью впитается в кожу

НАПНИТЕ МЕДОМ НА БУМАГУ

● Подделка растечется по бумаге, оставляя влажное пятно

● Настоящий останется лежать плотной каплей

ЗАЧЕРПНИТЕ ЛОЖКОЙ

● Подделка будет капать с ложки, образуя брызги

● Настоящий будет спускаться непрерывной нитью и «укладываться» слоями, а последняя капля подтянется обратно к ложке

ВЗВЕСЬТЕ

● Литр ненатурального меда будет легче 1 кг 400 грамм

● Литровая банка с натуральным медом должна весить не менее 1 кг 400 грамм (гречишного – 1 кг 300 грамм)

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ



В небольшой стеклянной или керамической емкости (не более 0,5 л)



В темном месте (в идеале еще и в банке из темного стекла)



При температуре от +5 до +10 градусов



В месте без резких запахов (бензина, рыбы, соевый, специи)