

Как выбрать качественный мед без риска отравления

Мёд — ценный натуральный продукт, который многие любят за вкус и полезные свойства. Но, к сожалению, не всякий мёд на прилавках безопасен и соответствует заявленному качеству.

Натуральный мед ценится за сложный биохимический состав: обладает противовоспалительными свойствами. Помогает снижать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и поддерживать эластичность сосудов. Быстро восполняет силы благодаря углеводам, а также содержит калий, магний, железо и витамины. Мед калориен (около 320 ккал на 100 г) и состоит из простых сахаров, поэтому требует умеренности: взрослым: 1-2 столовые ложки (30-50 г) в день. Детям старше 1 года: 1-2 чайные ложки (10-20 г). С осторожностью к продукту стоит относиться людям с сахарным диабетом, аллергией на пыльцу и лишним весом.

При нагревании выше 40-45°C разрушаются ферменты, отвечающие за лечебные свойства продукта. Поэтому мед не рекомендуется заливать кипятком. Добавляйте его в теплые напитки (до 40-50°C) или ешьте вприкуску.

Жидким свежий мед остается всего 1-2 месяца после сбора. Если зимой вам продают прозрачный жидкий подсолнечный или цветочный мед - это признак перетопленного прошлогоднего продукта или подделки. Густой, кристаллизованный мед летом - норма.

Продукт должен быть однородным, без пены, пузырьков воздуха и осадка на дне.

Натуральный мед пахнет цветами. Кислый запах говорит о брожении, привкус карамели - о том, что мед нагревали. На ярмарках у продавца можно запросить ветеринарный сопроводительный документ в системе «Меркурий» (ветеринарное свидетельство).

Почему мёд может быть опасен?

Даже натуральный продукт способен нанести вред, если нарушены правила его производства, хранения или транспортировки. Основные риски:

- **Токсичные примеси.** В мёд могут попасть тяжёлые металлы, пестициды, антибиотики — чаще всего из-за загрязнённой экологии или неправильного ухода за пчёлами.
- **Брожение и плесень.** При неправильном хранении (например, при высокой влажности) мёд начинает бродить, в нём могут развиваться патогенные микроорганизмы.
- **Фальсификация.** В продукт могут добавлять сахарный сироп, патоку, крахмал и другие примеси, снижая его ценность и иногда делая потенциально опасным для людей с аллергиями или нарушениями обмена веществ.

Где покупать мёд?

Место покупки — первый фактор безопасности:

- **Специализированные магазины и ярмарки с документами.** У продавца должны быть ветеринарно-санитарные документы, подтверждающие безопасность партии мёда.
- **Фермерские рынки и пасеки.** Лучше покупать у проверенных пчеловодов, которые готовы рассказать о своём хозяйстве и показать документы.

- **Избегайте стихийных точек у дорог.** Мёд впитывает выхлопные газы и пыль, а контроль качества там отсутствует.

Как хранить мёд дома?

Чтобы сохранить полезные свойства и избежать порчи:

- Храните мёд в тёмном месте при температуре от +5 до +20 °C.
- Используйте стеклянную или керамическую тару с плотной крышкой. Избегайте металлической посуды — она может окисляться.
- Не храните мёд в холодильнике длительное время: перепады влажности и температуры могут ускорить кристаллизацию и ухудшить вкус.
- Держите продукт вдали от сильно пахнущих веществ — мёд легко впитывает запахи.