

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19 с УИОП»

Классный час на тему «Польза меда»

Подготовил: Булухта Е.В.,
классный руководитель 5 "А" класса

2013-2014 учебный год



Мед по праву считается королем биологически активных продуктов.

Еще с древности люди знали о полезных свойствах меда - мед считался одним из основных продуктов для укрепления здоровья и продления активной жизни, а также лечения различных болезней. Полезные свойства меда - в огромном количестве полезных веществ - антиоксидантов, энзимов, витаминов и минералов, а олигосахариды, содержащиеся в меде повышают количество полезных бактерий и помогают выводить токсины. Еще в каменном веке наши предки добывали мед для питания и лечения. В древней Руси была даже профессия - бортник. Людям занимающимся бортничеством были необходимы немалые знания, опыт и мужество.

Мед содержит много полезных веществ, витаминов и почти все необходимые организму микроэлементы, причем свойства некоторых из них до конца еще не изучены.

Мед - питательный и калорийный продукт. Видов меда существует около 60. Выбирать мед следует не только по вкусу. Следует знать при каких заболеваниях выбрать наиболее подходящий мед.

О пользе меда говорит то, что он помогает поддерживать уровень сахара в крови на одном уровне, без резких скачков. Мед - источник медленных углеводов. Сахара из меда усваиваются медленно, при этом не появляется сильного чувства голода, организм сохраняет необходимую жизненную энергию, происходит правильное сжигание жиров.

Полезные свойства меда зависят от его цвета. Считается, что чем темнее мед, тем он полезнее. Наиболее выдающийся - гречишный мед.

Гречишный мед особенно богат витаминами, микроэлементами, в нем очень много железа. Полезен при малокровии, заболеваниях почек и печени. В гречишном меде в 20 раз больше антиоксидантов, чем в меде из акации.

Полевой мед успокаивает нервы, помогает при бессоннице, головных болях.

Липовый мед обладает ярко выраженным антибактериальным и потогонным действием. Его хорошо принимать при простудных, воспалительных заболеваниях, бронхиальной астме.

Благоприятно действует на сердечно - сосудистую систему цветочный мед, полезен он и при гинекологических заболеваниях.

Подсолнечниковый мед обладает сильными бактерицидными свойствами. В нем много провитамина А.

Акациевый мед отличное укрепляющее средство, он полезен при бессоннице, при желудочно - кишечных заболеваниях. Вообще качественный мед - обладает всем комплексом целебных свойств, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма, сохраняет активность и бодрость.

Благодаря наличию аминокислот мёд благотворно влияет на обмен веществ, к тому же мед это ещё и натуральный антибиотик, который отлично справляется с различными болезнетворными бактериями. В этом плане с медом может сравниться только чеснок, который рекомендуют как профилактическое средство в период простуд, но в отличие от чеснока мёд более приятен на вкус.

Не следует забывать о том, что мед может быть очень сильным аллергеном, поэтому, если у вас есть склонность к аллергии, прежде чем попробовать мед, будьте особенно осторожны, детям до двух лет вообще не рекомендуется давать мед.

Хранить мед следует в темном месте при температуре не выше 20 градусов. Нельзя хранить мед в холодильнике, иначе он будет кристаллизоваться, если это произошло, такой мед можно подогреть на водяной бане, в теплой воде. Засахаренный мед не теряет своих полезных свойств, а вот греть мед на огне нельзя, высокая температура разрушает структуру меда, уменьшает полезные свойства меда.

Для поднятия энергетического тонуса организма с утра натощак выпейте стакан воды с растворенной в нем ложкой меда и лимонным соком. Можно начать день с чашечки зеленого чая с чайной ложечкой меда. Мед нельзя добавлять в горячий чай, следует сначала немного остудить его. Мед не любит высокой температуры - не выше 40 градусов.

Акациевый (белоакациевый) мед - один из самых лучших сортов. В жидком виде прозрачен, при кристаллизации (засахаривании) становится белым, мелкозернистым, напоминающим снег. Акациевый мед содержит 35,98% глюкозы и 40,35% левулезы (фруктозы) - самого сладкого сахара в природе (левулеза в 1,7 раза слаще сахарозы - сахара, добываемого из сахарной свеклы и сахарного тростника, и в 2-2,5 раза слаще глюкозы). Из нектара, собранного с гектара душистых цветков белой акации, пчелы вырабатывают 1700 кг меда.

Пчелы делают мед также из цветков желтой акации. Этот мед очень светлый, а при кристаллизации становится похожим на сало, белого цвета, средней зернистости. Желтый акациевый мед относится к лучшим сортам. С гектара цветущих акаций пчелы собирают 350 кг первосортного меда.

Барбарисовый мед золотисто-желтого цвета, ароматный и нежный на вкус. Его пчелы энергично перерабатывают из нектара цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного (высота кустарника 3 м), произрастающего в западной, средней и южной частях РФ и широко культивируемого как ценное кровоостанавливающее средство. В конце прошлого столетия И. В. Мичурин заинтересовался барбарисом и вывел его бессемянную форму.

Будяковый мед относится к первосортным. Он бывает бесцветным, зеленоватым, золотистым (светло-янтарным), обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации становится мелкозернистым. Пчелы весьма энергично собирают его с красивых малиновых цветков сорняка с колючими стеблями и листьями сероватого цвета - будяка, или чертополоха поникающего.

Бурачниковый мед пчелы вырабатывают из нектара крупных красивых голубых цветков бурачника - огуречной травы, которая разводится у нас как ценный медонос и лекарственное растение. Этот мед прозрачен, светел и обладает приятным вкусом. С гектара цветущего бурачника пчелы собирают 200 кг хорошего меда.

Васильковый мед зеленовато-желтого цвета, обладает приятным, напоминающим запах миндаля ароматом и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Василек синий, или полевой, является прекрасным медоносным растением.

Вересковый мед пчелы делают из нектара мелких розовых цветков вечнозеленого ветвистого кустарника вереска обыкновенного. Вересковый мед темного, темно-желтого и красно-бурого цвета со слабым ароматом, приятным или терпким горьковатым вкусом. Этот мед очень тягуч, медленно кристаллизуется. С гектара цветущего вереска пчелы собирают 200 кг меда.

Горчичный мед пчелы собирают с крупных желтых цветков белой горчицы. Из нектара, собранного с гектара этих цветков, пчелы вырабатывают до 40 кг меда золотистого цвета, который после кристаллизации приобретает желтовато-кремовый оттенок.

Горошковый мед пчелы собирают с цветков горошка тонколистного, произрастающего в степных местностях Сибири. Этот мед прозрачен, обладает тонким ароматом и вкусом. В Сибири пчелиные семьи приносят в ульи с горошка по 5 кг меда в день.

Гречишный мед бывает темно-желтого с красноватым оттенком и темно-коричневого цвета. В отличие от других сортов обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. При кристаллизации превращается в кашицеобразную массу. Некоторые дегустаторы отмечают, что при употреблении в пищу гречишного меда он «щекочет горло». Гречишный мед содержит 36,75% глюкозы и 40,29% левулезы, а также значительно больше белков и железа, чем остальные сорта меда. В связи с этим такой мед рекомендуется принимать при лечении малокровия. Этот мед пчелы делают из нектара цветущей гречихи, которой в одной только Украине ежегодно засевают сотни тысяч гектаров. Из нектара, собранного с гектара цветущей гречихи, пчелы производят 60 кг меда.

Донниковый мед имеет светло-янтарный или белый цвет. Он относится к числу первосортных медов, отличается высокими вкусовыми качествами, очень тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили. Пчелы собирают его с ярко-желтых цветков донника лекарственного или желтого. Мед этот содержит 36,78% глюкозы и 39,59% фруктозы. Для лечебных целей используют цветки и листья донника, а также готовят мелилотовый (зеленый) пластырь. Из нектара, собранного с гектара дикорастущего донника, пчелы вырабатывают 200 кг меда, а с гектара культурного - 600 кг.

Дягильный мед пчелы собирают с цветков дягиля лекарственного, широко распространенного в России. Этот мед обладает приятным ароматом и вкусом.

Ежевичный мед пчелы делают из нектара красивых цветков широко распространенных кустарников ежевики. Он прозрачен, как вода, и обладает высокими вкусовыми качествами. С гектара цветущей ежевики пчелы собирают 20 кг меда.

Змееголовниковый мед пчелы собирают с сине-фиолетовых цветков однолетнего эфиромасличного растения змееголовника, или маточника, дико растущего на Кавказе, Алтае и т. д. Этот мед светлый, прозрачный, с хорошим ароматом и приятным вкусом. Змееголовник - очень ценное медоносное растение, так как содержит большое количество

высокосахаристого нектара с лимонным запахом. С гектара цветущего змееголовника пчелы собирают 290 кг меда.

Ивовый мед золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высокими вкусовыми качествами. Пчелы энергично собирают его с цветков различных древесных и кустарниковых пород ивы, которых насчитывается около 170 видов. Ива встречается в диком состоянии повсюду в нашей стране. Из нектара цветущих ив пчелы получают много меда, иногда до 3-4 кг в день, а с гектара - 150 кг.

Иссоповый мед по своим органолептическим свойствам относится к первосортным образцам. Пчелы делают его из нектара темно-голубых цветков лекарственного и медоносного полукустарникового растения иссопа, встречающегося в диком состоянии, Средней Азии, на Кавказе, Алтае и т. д. Разводят иссоп для добывания эфирного масла и как ценный медонос на пасеках.

Каменный мед редкостный и своеобразный. Собирают его дикие пчелы, откладывая в расселинах каменных утесов. Этот мед палевого цвета, с приятным ароматом и вкусом. Соты с медом содержат мало воска и представляют собой кристаллизованное вещество, которое для употребления приходится откалывать кусочками, как леденец. В отличие от обычного пчелиного меда каменный мед почти не липок и в связи с этим не требует специальной тары. Он хорошо сохраняется, не изменяя своих качеств в течение нескольких лет. По региональному признаку, т. е. по месту происхождения, он называется также абхазским медом. Следует указать на искусственный каменный мед, который изготавливали раньше в Башкирии из закристаллизовавшегося липового меда. В особых печах из этого меда выпаривали влагу, и он становился настолько твердым, что вполне соответствовал своему названию. Нет нужды доказывать, что с точки зрения гигиены питания такой мед терял свои ценнейшие вещества (ферменты, витамины и пр.).

Каштановый мед темного цвета, обладает слабым ароматом, неприятный на вкус. Пчелы делают этот мед из нектара цветков каштанового дерева, растущего в нашей стране главным образом в Крыму и Закавказье. Пчелы делают также мед из нектара колокольчатых бело-розовых цветков декоративного дерева каштана конского. Этот мед в отличие от первого прозрачный (бесцветный), жидкий, но легко и быстро кристаллизуется, иногда горчит. Каштановый мед относится к разряду низкосортных.

Кенафовый мед пчелы собирают с кенафа. Свежеоткачаный кенафовый мед желтоватого, мутного цвета, очень неприятный на вкус. С гектара цветущего кенафа пчелы собирают 40 кг меда.

Кипрейный мед прозрачен, с зеленоватым оттенком, при кристаллизации становится белым, в виде снежных крупинок, а иногда напоминает сливки или сало. При нагревании становится желтым; обладает нежным ароматом, приятный на вкус. Пчелы делают его из нектара лилово-красных цветков кипрея, или иван-чая, встречающегося в нашей стране довольно часто в диком виде. Из нектара, собранного с гектара цветущего кипрея, пчелы производят 600 кг меда.

Клеверный мед бесцветен, прозрачен, имеет высокие вкусовые качества, считается одним из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую белую массу. Этот мед содержит 34,96% глюкозы и 40,24% левулезы. Пчелы перерабатывают из нектара, собранного с гектара цветков белого или ползучего клевера, 100 кг меда.

Кленовый мед относится к светлым сортам, имеет прекрасные вкусовые качества. Пчелы энергично собирают его с красивых желтовато-зеленых цветков декоративного кустарника или клена остролистного, встречающегося почти во всех лесах России. С гектара цветущего клена пчелы собирают 200 кг меда, а с клена полевого - значительно больше.

Кориандровый мед пчелы охотно собирают с белых или розоватых цветков ценного эфиромасличного растения кориандра, произрастающего в диком виде в Средней Азии и Закавказье. С гектара цветущих кориандров пчелы собирают 500 кг меда, обладающего резким ароматом и специфическим привкусом.

Лавандовый мед относится к разряду первосортных. Этот золотистого цвета мед, обладающий нежным ароматом, пчелы делают из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды. Возделывается лаванда на южном берегу Крыма, на Кубани и на Кавказе.

Ласточниковый мед пчелы делают из душистого нектара весьма ценного медоносного растения ласточника (ваточника). Подсчитано, что из нектара, собранного с гектара цветущего ласточника, пчелы вырабатывают в среднем 600 кг меда. Ласточниковый мед - светлый, с желтым оттенком, обладает нежным ароматом, отличный на вкус. В жаркую сухую погоду в сотах он настолько сгущается, что с трудом откачивается даже при его нагревании.

Липовый мед принадлежит к лучшим сортам. Благодаря исключительно приятному вкусу ценится высоко. Свежеоткачанный на медогонке, этот мед очень душист, обычно прозрачен, слабо-желтого или зеленоватого цвета; содержит 36,05% глюкозы и 39,27% левулезы. Уфимский (башкирский) липовый мед, так называемый липец, - бесцветный, при кристаллизации

становится белой, с золотистым оттенком крупнозернистой массой. Амурский (дальневосточный) липовый мед мутновато-желтоватого цвета. Все образцы липового меда обладают превосходным специфическим ароматом и замечательным вкусом. Однако липовый уфимский мед уступает дальневосточному, так как он вызывает ощущение слабой горечи, которая быстро исчезает. Липовый мед пчелы делают из нектара зеленовато-желтых цветов липы, которую за ее высокие медоносные качества народ прозвал царицей медоносных растений. С гектара цветущих лип получают 1000 кг меда и более.

Лопуховый мед обладает резким пряным запахом, он темно-оливкового цвета, очень тягуч. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого и репейника. С гектара цветущего лопуха пчелы собирают в среднем 600 кг светло-желтого, душистого, вкусного меда.

Луговой мед золотисто-желтого, иногда желто-коричневого цвета, с приятным ароматом, хороший на вкус. Луговой («сборный») мед пчелы делают из нектара различных луговых цветков.

Луковый мед золотистого или желтого цвета с незначительным запахом и вкусом лука, который через некоторое время пропадает. Репчатый лук цветет в июле, в жаркие дни, когда цветы других медоносных растений почти не выделяют нектара. Пчелы охотно посещают цветки лука, получая нектар и много цветочной пыльцы. Средняя нектаропродуктивность лука - 115 кг с гектара, что соответствует 70 кг меда. Медоносные пчелы считаются хорошими опылителями репчатого лука, выращиванием которого в нашей стране занимаются в Пензенской, Белгородской, Черниговской, Ростовской, Ярославской, Московской и других областях.

Чтобы определить зрелость меда, его подогревают до 20 градусов, перемешивая ложкой. Затем ложку вынимают и начинают вращать. Зрелый мед наворачивается на нее. От времени он может засахариться, это нормально. Если хотите перевести его в прежнее состояние, подогрейте слегка на водяной бане. Но иногда это провоцирует дальнейшее закисание.

Проверяем качество дальше.

По цвету

Каждый сорт меда имеет свою окраску, присущую только ему. Цветочный мед - светло-желтого цвета, липовый - янтарного, ясеневый и клеверный - прозрачные, как вода, гречишный имеет разные оттенки коричневого цвета. Чистый без примесей мед, как правило, прозрачен, какого бы цвета он ни был.

Мед, имеющий в своем составе добавки (сахар, крахмал, другие примеси), мутноват, и если внимательно присмотреться, то в нем можно обнаружить осадок.

Нерадивые пчеловоды не вывозят пчел для сбора нектара, а просто кормят их сахаром. Сахарный мед - ненатуральный. Ничего полезного в нем нет. Такой мед неестественно белый.

По аромату

Настоящий мед отличается душистым ароматом. Этот запах ни с чем не сравним. Мед с примесью сахара не имеет аромата, а его вкус близок к вкусу подслащенной водички.

По вязкости

Возьмите мед на пробу, опустив в емкость тонкую палочку. Если это настоящий мед, то он тянется вслед за палочкой длинной непрерывной нитью, а когда эта нить прервется, то она целиком опустится, образуя на поверхности меда башенку, пагоду, которая затем медленно разойдется. Фальшивый же мед поведет себя, как клей: будет обильно стекать и капать с палочки вниз, образуя брызги.

По консистенции

У настоящего меда она тонкая, нежная. Мед легко растирается между пальцами и впитывается в кожу, чего не скажешь о подделке. У фальсифицированного меда структура грубая, при растирании на пальцах остаются комочки.

Прежде чем покупать на рынке мед про запас, возьмите понравившийся вам продукт у 2-3 постоянных продавцов. Для начала граммов по 100. Дома сделайте рекомендованные пробы качества и только затем покупайте его впрок у этих же продавцов.

Проверьте, добавлены ли в мед вода и сахар

Для этого на лист низкосортной бумаги, которая хорошо впитывает влагу, капните мед. Если он растечется по бумаге, образуя влажные пятна, или даже просочится сквозь нее - это неправильный мед. В настоящем меде вода отсутствует. Мед с сиропом имеет повышенную влажность - это можно проверить следующим способом. Опустите в мед кусочек хлеба, а через 8-10 минут достаньте его. В качественном меде хлеб затвердеет. Если наоборот, размягчился или вовсе расплылся, то перед вами не что иное, как сахарный сироп.

Определите, есть ли в меде крахмал и мел

Можно разбавить немного меда в небольшом количестве дистиллированной воды и капнуть туда 4 - 5 капель йода. Если раствор посинеет, значит, для изготовления этого продукта использовали крахмал. Понятно, что не пчелы. А капнув в такой же раствор вместо йода несколько капель уксусной эссенции, вы проверите мед на содержание мела. Если он там есть, раствор зашипит.

Узнайте, есть ли в меде другие примеси

Для этого возьмите раскаленную проволочку (из нержавеющей стали) и опустите ее в мед. Если на ней повиснет клейкая инородная масса - перед вами подделка под мед, если же проволочка останется чистой - мед натуральный или, другими словами, полноценный.

В чашку некрепкого теплого чая добавьте немного того, что вы купили под видом меда. Если вас не обманули, чай потемнеет, но на дне не образуется осадок.

Как хранить купленный мед?

Мед нельзя хранить в металлической посуде, поскольку кислоты, содержащиеся в его составе, могут дать окисление. Это приведет к увеличению содержания тяжелых металлов в нем и к уменьшению - полезных веществ. Такой мед может вызвать неприятные ощущения в желудке и даже привести к отравлению. Мед хранят в стеклянной, глиняной, фарфоровой, керамической и деревянной посуде.

В составе меда - 65-80% фруктозы и сахарозы, он богат витамином С, кроме того, в нем содержатся почти все минералы. Поэтому, употребляя мед с теплой водой или разогревая засахаренный мед, не доводите температуру до 60 градусов - это предел, после которого структура меда распадается, меняется цвет, исчезает аромат, а витамин С, который может содержаться в меде долгие годы, разрушается наполовину и более.

Со временем мед мутнеет и густеет - и это верный признак хорошего качества. А не того, как ошибочно считают многие, что мед испортился.

Если даже спустя годы ваш мед не загустел, значит, он содержит большое количество фруктозы и, увы, не обладает целебными свойствами. Иногда мед во время хранения делится на два пласта: густеет только снизу, а сверху остается жидким. Это говорит о том, что он незрелый, и поэтому его нужно съесть как можно быстрее - незрелый мед хранится всего несколько месяцев.

Какой мед лучше - горный или, условно скажем, равнинный?

Не попадитесь на удочку, когда вас попытаются убедить в том, что горный мед лучше того, который собирают пчелы на наших просторах. Никаких особых преимуществ у горного меда перед "равнинным" нет. Качество меда и концентрированность полезных веществ в нем зависит только от порядочности и знаний пчеловода, а также от экологической обстановки района сбора меда. Вот тут, правда, есть разница между медом, собранным в чистой среде, и тем, что пчелы собирали с клумб промышленного предприятия. Но и здесь все зависит от пчеловода. Совесть не должна позволить ему зарабатывать на "промышленном" меде.

Можно ли покупать мед с рук?

Только если уверены, что покупаете. Наиболее часто встречающийся фальсификатор меда - сахарный сироп. Этим же сиропом нередко разбавляют незрелый мед, чтобы придать ему недостающей сладости.

На рынке никто не позволит вам проводить эксперименты, зато дадут попробовать. Часто на небольшой кусочек бумаги капают мед для дегустации. Этого вполне достаточно, чтобы провести другой эксперимент. Собираясь за медом на рынок, возьмите с собой химический карандаш. Размажьте карандашом мед по бумажке, можете пальцем, а на "медовой" полоске попробуйте что-нибудь написать химическим карандашом. Если через несколько секунд проявится надпись или разводы синего цвета, можете уверенно и громко сообщить продавцу (чтобы слышали другие покупатели), что в продукте присутствуют крахмал или мука. Если нет химического карандаша, подойдет и капелька йода. Такой же синий оттенок у предлагаемого меда безошибочно определит крахмал и муку в продукте.

Так что неправильный мед делают вовсе не неправильные пчелы, как утверждал Винни-Пух.

Будьте бдительны!!

