

Описание: Коран гласит, что мёд - «лекарство рода человеческого». Данная статья раскрывает суть некоторых известных качеств мёда.

Авторство: Эмина Басик-Бегаджик (azizahmagazine.com)

Опубликовано 06 Jun 2016 - Последние изменения 28 Oct 2018

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

Преимущества мёда не заканчиваются на удовлетворении наших вкусовых рецепторов. Сильные полезные свойства мёда долгое время используются для поддержания здоровья и выздоровления. И Священный Коран, и Хадисы называют мед исцелителем болезней. В Коране мы можем прочесть: **«Бог твой научил пчел выстраивать соты в полях, на деревьях и в людских селениях...из тел их там исходит напиток разных цветов, в котором исцеление рода человеческого. Воистину в нем знак тем, кто думает».**



Кроме того, в Сахих Бухари мы можем прочесть, что Пророк, да пребудет с ним благословение и милосердие Всевышнего, сказал: **«Мед - это лекарство от каждой болезни, и Коран - лекарство от всех болезней разума, поэтому я рекомендую вам оба лекарства, Коран и мед».**

Мед предоставляет невероятные антисептические, антиоксидантные и защитные свойства для нашего организма и здоровья. Он не только борется с инфекцией и помогает стабилизировать выздоровление, но также и помогает снизить раздражение и часто используется для лечения болезней пищеварительной системы, таких как нарушение пищеварения, язва желудка и гастроэнтерит.

Исследователи со всего мира открывают новые и восхитительные лечебные достоинства меда и других лечебных продуктов, которые производятся в ульях, таких, как прополис, маточное молочко и пчелиная пыльца.

Как и в случае со всеми продуктами, лечебные свойства меда сильно зависят от его качества. Сырой мед в его чистейшем виде приходит напрямую из соты и помещается в медогонку или пресс. Это ненагретый, непастеризованный и необработанный мед. Так как он сырой, в нем присутствуют кристаллы со сложной структурой, которые появляются, когда глюкоза, один из трех видов сахара в меде, спонтанно выходит в осадок из насыщенного медового раствора. Если ваш сырой мед

кристаллизуется, просто поместите контейнер в горячую воду на 15 минут, и это поможет вернуть его в жидкое состояние.

Большинство видов меда, которые в настоящее время можно найти на полках супермаркетов – это не сырой мед, а скорее «коммерческий» мед, который был нагрет и профильтрован, чтобы у него был более ровный и привлекательный внешний вид. Когда мед нагревают и обрабатывают подобным образом, он становится более долговечным, но витамины и минералы, положительно влияющие на иммунную систему человека, в большинстве своем разрушаются в процессе. В таком случае, этот мед не столь питателен, как сырой.

Виды меда широко различаются по цвету, текстуре и вкусу. Сотовый мед, получаемый напрямую из улья, – это наиболее сырая и чистая форма меда. Его характерные шестиугольные восковые соты, наполненные медом, можно жевать, как жевательную резинку.

Жидкий мед проще всего распознать и найти. Он прессуется из сот и фильтруется с целью удаления пыльцевого зерна, воска или кристаллов.

Кремовый мед, также известный как взбитый мед, спевшийся мед или закристаллизовавшийся мед, обладает ровной кремовой консистенцией. Кремовый мед не течет, как жидкий, и может быть легко намазан.

Цвет меда, в большинстве определяемый цветочным источником нектара, откуда его собрали пчелы, может быть представлен тремя категориями – светлой, янтарной и темной, при этом темные сорта меда более действенны с лечебной точки зрения. В общем, разновидности светлого меда, такие как мёд с диких цветов, который собирается из нектара нескольких цветов, обладает более мягким вкусом. Темные виды меда, например, гречишный мед, собранный из нектара цветка гречихи, обладают более насыщенным и сильным вкусом. Распространено около 23 видов меда, включая гречишный, клеверный, липовый, шалфейный, ниссовый/тупеловый и полифлорный.

В дополнение к углеводам, мед содержит белок (включая энзимы) и аминокислоты, а также полон витаминов и минералов. Мед содержит витамины группы B6, тиамин (витамин A1), ниацин (никотиновая кислота), рибофлавин (витамин B2), пантотеновую кислоту и некоторые аминокислоты. Перечень минералов включает кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, натрий и цинк. Хотя содержание аминокислот в меде незначительно, широкий спектр из около 18 незаменимых и заменимых аминокислот, присутствующих в меде, является уникальным и варьируется в зависимости от цветка-источника. Также в меде есть полифенолы, которые могут выступать в роли антиоксидантов и исполнять роль очистки организма от свободных радикалов и реактивных соединений, которые могут стать причиной рака и заболеваний сердца. Существует мнение, что мед содержит похожий перечень антиоксидантов, что и в зеленых овощах и фруктах, например, в брокколи, шпинате, яблоках, апельсинах и клубнике.

Для борьбы с холестерином не ищите ничего, кроме гречишного меда. В

исследовании 2004 года под названием «Влияние употребления меда на статус антиоксиданта в человеческом организме» биохимик Гросс и его коллеги из Калифорнийского Университета в Дейвисе изучили анализы крови 25 участников, каждому из которых ежедневно на протяжении 29 дней давали 4 столовых ложки гречишного меда в дополнение к их обычному рациону. В заданных интервалах взятые анализы после употребления меда показали, что существует прямая связь между употреблением меда человеком и уровнем полифенольных антиоксидантов в крови. С высоким уровнем содержания минералов, витаминов и антиоксидантов, небольшое количество гречишного меда, добавляемое в рацион ежедневно, может помочь в снижении уровня холестерина в крови посредством повышения уровня в крови защитных антиоксидантов в теле человека.

Люди, страдающие диабетом, часто спрашивают, где они могут взять мед. В своей книге «Медовая революция - восстанавливая здоровье будущих поколений» доктор медицинских наук Рон Фессенден говорит, что столовая ложка меда состоит из практически такой же доли углеводов, что и чашка с четвертинкой сырого яблока, и что пациент с диабетом может быть уверен, что употребление меда приведет к гораздо меньшему скачку уровня сахара в крови, чем такой же объем сахара или иных крахмалистых продуктов, богатых глюкозой. Баланс сахаров и наличие разнообразных сопутствующих факторов в меде отличают этот природный продукт от столового сахара, кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы и других искусственных подсластителей.

Доктор Фессенден продолжает утверждением, что при регулярном употреблении на протяжении нескольких недель или месяцев мед понижает уровни сахара в крови и гликолизированного гемоглобина. Он говорит, что в общем людям со 2-ой стадией диабета рекомендуется добавлять от 3 до 5 столовых ложек меда в повседневный рацион наряду с сокращением большинства употребляемого сахара и кукурузного сиропа, богатого фруктозой.

На протяжении веков мед использовался детьми как домашнее лекарство для смягчения некоторых симптомов, связанных с распространенной простудой. В декабре 2006 года в исследовании «Влияние меда и декстрометорфана на ночной кашель и сон» авторы из Медицинского колледжа штата Пенсильвания сравнили мед с безрецептурными лекарствами на предмет облегчения инфекции верхних дыхательных путей, например, кашля у детей от 2 до 18 лет. Вывод состоял в том, что мед выступил безопасной альтернативой для детей. Мед превзошел действие лекарств от кашля в обеспечении спокойного ночного сна и облегчении кашля. Во всей комиссии родители в исследовании дали высокую оценку меду, как существенно лучшему лекарству, чем медикаменты от кашля или отказ от облегчения симптомов ночного детского кашля и проблем со сном.

Американская Академия Педиатрии и другие профессионалы в сфере детского здоровья выразили обеспокоенность действием безрецептурных медикаментов, безопасностью противокашлевых препаратов и тем, оправдывают ли достоинства таких препаратов потенциальные риски от их использования, особенно детьми

младше 2 лет. Доктор медицинских наук Ян Пол, педиатр, исследователь и доцент кафедры педиатрии в Медицинском колледже Пенсильвании и Детской Больнице штата Пенсильвания сказал: «Обязательно нужно проводить дополнительные исследования, но мы надеемся, что профессионалы медицины рассмотрят положительный потенциал меда как лекарства». Однако, не кормите младенцев младше 1 года продуктами, содержащими мед.

Что касается лечения ран, Американский Журнал Дерматологии в разделе «Мед в лечении ран и ожогов» гласит, что мед, накладываемый сверху на ранение, может заращивать его так же или, во многих случаях, лучше, чем общепринятые мази и повязки. Противовоспалительные свойства меда уменьшают опухоли и боли, в то время как антибактериальные свойства препятствуют развитию инфекций.

Чтобы быть энергичным, используйте мед, как отличный источник легко усвояемой энергии, мед – одна из самых эффективных форм употребления углеводов путем глотания перед тренировкой и для восполнения запасов энергии. Глюкоза, содержащаяся в меде, быстро всасывается организмом, предоставляя мгновенный всплеск энергии, в то время как глюкоза, всасываемая медленнее, обеспечивает устойчивую энергию. Также было обнаружено, что мед позволяет сахару в крови оставаться на одном уровне, в отличие от других видов сахара, и, кажется, этот источник углеводов по своему влиянию на сахар в крови более мягок в сравнении с другими источниками углеводов.

Мед использовался на протяжении тысячелетий для успокоения детского кашля, для снижения уровня холестерина и заживления ран. Мед в своей чистой форме – лекарство для человека с ног до головы, которое абсолютно точно будет использоваться больше и больше в будущем.

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/10321>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены