



## **Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта [EdaPlus.info](http://EdaPlus.info)

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*Шелестун Анна*, нутрициолог, диетолог

*E-mail:* [eliseeva.t@edaplus.info](mailto:eliseeva.t@edaplus.info), [tkacheva.n@edaplus.info](mailto:tkacheva.n@edaplus.info), [shelestun.n@edaplus.info](mailto:shelestun.n@edaplus.info)

**Реферат.** В статье рассмотрено положительное влияние различных сортов меда на организм человека. Структурировано и описано более 40 видов меда, указаны рекомендации по его применению, описаны советы по выбору и интересные факты. Рассмотрены необычные и крайне редкие виды меда.

*Ключевые слова:* мед, виды меда, польза меда, редкие виды меда, липовый мёд, акациевый мёд, гречишный мёд, малиновый мёд, барбарисовый мёд, лопуховый мёд, будяковый мёд, васильковый мёд, вересковый мёд, горчичный мёд, горошковый мёд, донниковый мёд, ежевичный мёд, иссоповый мёд, каштановый мёд, ласточниковый мёд, тыквенный мёд, люцерновый мёд, дягильный мёд, мелиссовый мёд, клеверный мёд, мятный мёд, одуванчиковый мёд, померанцевый мёд, пустырниковый мёд, рябиновый мёд, синяковый мёд, черничный мёд, шалфейный мёд, морковный мёд, майский мёд, луговой мёд, лесной мёд, полевой мёд, горный мёд, табачный мёд, каменный мёд, порошкообразный мёд, ядовитый мёд, экспрессный мёд

Мед получается из нектара цветов медоносных растений, который поступает в зоб рабочих пчел; при этом под действием слюны часть тростникового сахара превращается в виноградный - главную составную часть меда; этот мед отрыгивается пчелами и складывается в особые ячейки в сотах, которые запечатываются восковыми крышечками, после того, когда часть воды испарится и когда пчела выделит в мед немного муравьиной кислоты из своего ядоносного мешочка (для предупреждения брожения меда).

Мед является продуктом долголетия. Одной из переписей населения и последующими исследованиями социологов установлено: среди долголетних жителей (свыше 100 лет) преобладают пчеловоды или члены их семей.

Как будто бы о меде знают все. Но не все знают, что тело Александра Македонского, скончавшегося во время походов на Ближний Восток, было перевезено для погребения в столицу Македонии погруженным в мед как в консервант.

Но не все знают, что различные сорта меда по-разному полезны и пригодны для лечения. Об это можно узнать из старинных рукописных текстов, в которых описаны характеристики многих сортов меда и рекомендации по использованию меда для лечения различных заболеваний, а также из старинных лечебников.

Хороший мед обладает нежным ароматическим запахом. Аромат меда характерен для данного сорта и обусловлен содержанием занесенных с нектаром разных веществ (120 названий), среди которых встречаются сложные эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, карбоксильные соединения. Мед произведенный пчелами из сахарного сиропа без примесей нектара, не имеет запаха. Ароматические вещества летучи, поэтому запах меда с течением времени слабеет. Цвет и запах меда всецело зависят от соответственных качеств нектара цветов, из которого он приготовлен пчелами.

Наиболее ценными считаются светлые сорта меда (акациевый, липовый и д.р.). Исключением является гречишный. В то же время темные сорта более богаты минеральными веществами, представляющими ценность для организма.

### **Правила для потребителей, желающих приобретать высококачественный натуральный мед:**

- Мед необходимо приобретать в магазинах, где осуществляется ветеринарный контроль за его качеством, при наличии у продавца документов, подтверждающих его качество.
- Мед, предлагаемый в системе «сетевого маркетинга» с доставкой на дом, как правило, имеет неизвестное происхождение. В таких случаях весьма вероятна фальсификация.
- Свежеоткачанный мед не стекает с ложки при ее вращении, а при стекании ложится горкой.
- В октябре весь натуральный мед, как правило, должен быть закристаллизованным. Исключение составляет только мед с белой акации, который имеет слабовыраженную кристаллизацию.
- При визуальном осмотре меда необходимо учитывать, что мед должен иметь однородную консистенцию, обладать соответствующим вкусовым и запаховым букетом.
- Предпочтительнее покупать мед у производителя, а не у перекупщика.
- Лучшим для покупки является мед, произведенный в районе вашего проживания, или в радиусе около 500 км.
- При покупке расфасованного меда, преимуществом обладает мед ручной фасовки.

### **Полезные свойства меда**

Мед имеет растительное происхождение, насыщен витаминами ([А](#), [В1](#), [В2](#), [В6](#), [С](#), [РР](#), [К](#), [Е](#), пантотеновая кислота, фолиевая кислота) и содержит более 300 микроэлементов ([марганец](#), [кремний](#), [алюминий](#), бор, хром, медь, литий, никель, свинец, олово, цинк, осмий и другие), которые значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в организме.

Сочетание микроэлементов очень близко к содержанию микроэлементов в человеческой крови. Мед представляет собой совокупность простых сахаров (глюкозы, фруктозы), малой дозы шлаков (цветочной пыльцы) и воды.

В меде содержится в 60 раз больше витамина А, чем в говядине. Мед так же содержит органические кислоты (яблочную, винную, лимонную, молочную и щавельную), биогенные стимуляторы (которые позитивно влияют на организм, активизируя его жизнедеятельность).

Мед усваивается человеческим организмом на 100%, чего нельзя сказать о других продуктах. Мед является не только энергетическим углеводным продуктом, но и лечебно-профилактическим средством, укрепляющим и омолаживающим организм.

Мед повышает иммунитет, обладает бактерицидным эффектом, оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие, обладает обезболивающим и восстанавливающим свойством, имеет явно выраженное противоаллергическое действие.

В народной медицине при простудных заболеваниях издавна применяют мед. Он уменьшает резкий, раздражающий кашель, ослабляет боль при артрите. Мед оказывает успокаивающее действие на желудок, так же помогает старым людям в поддержании здоровья.

### **Липовый мёд**

Его по праву можно назвать чемпионом среди всех сортов меда по его целебным свойствам. Имеет приятный аромат липы, бледно - желтый цвет. Быстро кристаллизуется мелкими кристалликами, закристаллизованный мед салоподобного белого цвета. Имеет резкий специфический вкус. Отличается высокими питательными и лечебными свойствами.

Обладает антибактериальными свойствами. Оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и слегка слабительное действие.

В народной медицине применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, как сердечно - укрепляющее средство, при воспалении желудочно - кишечного тракта, почечных и желчных заболеваниях. Обладает антисептическими свойствами. Хорошо действует при гнойных ранах и ожогах. Этим медом можно воспользоваться при лечении любых заболеваний, если под рукой нет соответствующего сорта меда, используемого при лечении того или иного заболевания.

### **Акациевый мёд**

Мед с белой акации характерен тонким ароматом и приятным вкусом. Свежий мед имеет светлый прозрачный цвет. Очень медленно кристаллизуется приобретая молочно-белый цвет; мед может долго сохраняться в виде сиропа. Из всех медов он самый жидкий.

Применяется как общеукрепляющее средство, а также при бессоннице, желудочно-кишечных, желчных и почечных заболеваниях.

### **Подсолнечниковый мёд**

Это основной сорт продукции пчеловодства в южных областях Украины. Имеет характерный приятный вкус и слабый аромат. В жидком виде светло - золотистого цвета. Очень быстро кристаллизуется, кристаллы крупные, закристаллизованный мед желтого цвета.

Обладает хорошими питательными и лечебными (бактерицидными) свойствами.

### **Гречишный мёд**

Гречишный мед добывают в основном в лесостеповых и полесских районах. Он обладает высоким содержанием белков, минеральных веществ, очень приятным сильным специфическим ароматом и вкусом. Цвет светло - коричневый с красноватым оттенком. Превосходный пищевой и лечебный продукт. Сравнительно с другими сортами в нем больше белковых веществ и минеральных элементов, например, железа.

Полезен при малокровии, при заболеваниях органов пищеварения, при заболевании печени, для предупреждения атеросклероза и как сердечно укрепляющее средство.

### **Малиновый мёд**

Этот мед пчелы собирают на лесных вырубках, поросших малиной. В это время на лесных полянах буйно цветет и разнотравье, поэтому малиновый мед скорее надо бы отнести к полифлерным медам. Но малина по продуктивности нектара значительно превосходит остальные медоносы, и пчелы предпочитают брать нектар с нее.

Малиновый мед имеет светлый цвет, очень приятный аромат, замечательный вкус. Сотовый мед с малины обладает нежными вкусовыми качествами и словно тает во рту. Медосбор с малины начинают в июне - в период массового цветения. Этот мед пчелы делают из нектара цветков лесной и садовой малины. [1] Когда цветет малина, то пчелы пролетают мимо других цветков медоносных растений, не обращая на них внимания. Это происходит потому, что цветок малины опрокинут вниз. Пчела, извлекая нектар, находится как бы под естественным навесом или зонтиком и может работать даже во время дождя.

Малиновый мед применяется при простудных заболеваниях, а также как общеукрепляющее средство при авитаминозе, заболеваниях почек.

### **Барбарисовый мёд**

Имеет золотисто - желтый цвет, приятный аромат и нежный сладкий вкус. Пчелы энергично перерабатывают нектар цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного.

О лечебных свойствах барбариса и меда на его основе было известно еще с глубокой древности. Применяется как кровоостанавливающее средство.

### **Лопуховый мёд**

Обладает резким приятным запахом, очень тягуч, душист и вкусен. У него светло - желтый с темно-оливковым оттенком цвет. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого и репейника. [2]

Применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний и в дерматологической практике.

### **Будяковый мёд (мед с чертополоха)**

Относится к первосортным медам. Он бывает либо бесцветным, либо зеленоватым, либо золотистым (светло - янтарным), обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации

будяковый мед становится мелкозернистым. Пчелы собирают его с красивых малиновых цветков сорняка с колючими стеблями и листьями сероватого цвета - будяка или чертополоха.

Применяется при бессоннице и лечении кожных заболеваний.

### **Васильковый мёд**

Васильковый мед пчелы собирают с василька синего или полевого. Этот мед зеленовато - желтого цвета, обладает приятным вкусом со слегка горьковатым привкусом. По запаху напоминает миндаль. Ему присущи не только отличные вкусовые качества, но и лечебные свойства.

Применяется при лечении хронических кожных заболеваний и заболеваниях глаз.

### **Вересковый мёд**

Имеет темный, темно - желтый и красно - бурый цвет, слабый аромат, приятный или терпкий горьковатый вкус, быстро застывает, создавая большие трудности при откачивании его из сотов. непригоден для зимовки пчел.

Рекомендуется людям страдающим отсутствием аппетита.

### **Горчичный мёд**

В жидком состоянии золотисто - желтого цвета, затем, застывая, приобретает кремовый оттенок. Кристаллизуется мелкими зернами. Имеет приятный аромат и вкус. Обладает хорошими питательными и лечебными свойствами.

Рекомендуется при заболеваниях дыхательной системы.

### **Горошковый мёд**

Горошковый мед собирается пчелами с цветков горошка тонколистого, чаще всего в районе степей. Он прозрачен, имеет приятный аромат и вкус.

Применяется при лечении органов пищеварения.

### **Донниковый мёд**

Обладает высокими вкусовыми качествами. По цвету бывает разным: от светло-янтарного до белого с зеленоватым оттенком. Имеет специфический вкус, иногда слегка горьковатый, и специфический аромат напоминающий запах ванили. Кристаллизуется с образованием твердой крупнозернистой массы

Применяется как общеукрепляющее средство.

### **Ежевичный мёд**

Ежевичный мед, пчелы делают из нектара красивых цветков кустарника ежевики. [3]  
Ежевичный мед прозрачен как вода, и обладает приятным вкусом.

Применяется при лечении простудных заболеваний и заболеваний почек.

### **Иссоповый мёд**

Пчелы делают его из нектара темно - голубых цветков лекарственного и медоносного полукустарникового растения - иссопа, который произрастает в диком виде на востоке Украины, в Крыму. Иссоп специально разводится на пасеках, как ценный медонос. По своим органолептическим свойствам иссоповый мед относится к первому сорту.

Применяется при бессоннице и других заболеваниях.

### **Каштановый мёд**

Темного цвета со слабым ароматом каштановых цветов и горьковатым привкусом. При кристаллизации сначала приобретает масляный вид, после чего появляются сами кристаллики. Обладает ценными противомикробными свойствами. Пчелы делают мед из нектара колокольчатых бело - розовых цветков декоративного дерева каштана конского. Этот мед прозрачный (бесцветный), жидкий, но легко и быстро кристаллизуется, иногда горчит. По своим свойствам относится к разряду низкосортного меда.

Используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, а также при лечении заболеваний почек.

### **Ласточниковый мёд**

Обладает нежным ароматом и отличным вкусом. Этот светлый с желтым оттенком мед пчелы делают из душистого нектара, очень ценного медоносного растения - ласточника (ваточника). В жаркую погоду ласточниковый мед настолько сгущается в сотах, что с трудом откачивается даже при нагревании.

Применяется при бессоннице.

### **Тыквенный мёд**

Пчелы делают его из нектара цветков тыквы. [4] Этот мед золотисто - желтого цвета, с приятными вкусовыми качествами. Быстро кристаллизуется.

Применяется при заболеваниях органов пищеварения.

### **Люцерновый мёд**

Пчелы собирают его из лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. Свежеоткачанный мед имеет различные оттенки - от белоцветного до янтарного, быстро кристаллизуется приобретая белый цвет и консистенцию густых сливок. Этот мед имеет приятный аромат и специфический вкус. содержит 36 - 37% глюкозы, 40% левулезы.

Применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний и как общеукрепляющие средства.

### **Дягильный мёд**

Пчелы собирают его с цветков дягиля лекарственного. Дягильный мед обладает приятным ароматом и вкусом.

Применяется при лечении желудочно-кишечного заболевания, а также для улучшения деятельности центральной нервной системы.

### **Мелиссовый мёд**

Мелиссовый мед пчелы делают из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков мелиссы, или лимонной мяты. [5] Мед обладает прекрасными вкусовыми качествами.

Применяется при заболевании сердечно - сосудистой системы или неврозах.

### **Клеверный мёд**

Бесцветный, почти прозрачный, с высокими вкусовыми качествами, один из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую мелкокристаллическую белую массу. Содержит 34 - 35% глюкозы и 40 - 41 % левулезы. Характеризуется низким от природы диастазным числом (менее, чем 10 единиц Готе).

Применяется при лечении авитаминоза, а также заболеваний желудка.

**ВНИМАНИЕ КОРМЯЩИЕ МАМЫ!** Употребление клеверного меда при недостатке грудного молока у кормящих женщин способно оказывать определенную услугу, поскольку растения, служащие сырьем для этого сорта меда, обладают молокогонным действием. [6]

### **Мятный мёд**

Пчелы делают его из нектара цветков многолетнего пряного растения - мяты перечной [7], поэтому мед обладает таким приятным ароматом. Мята перечная широко культивируется и дает обильные сборы качественного меда. Мятный мед янтарного цвета, содержит большое количество витамина С. Кристаллизуется мелкими зернами светло - жёлтого цвета.

Применяется как желчегонное, успокаивающее, болеутоляющее и антисептическое средство, а также при заболеваниях органов пищеварения.

### **Одуванчиковый мёд**

Имеет золотисто - желтый цвет. Это очень густой, вязкий быстро кристаллизирующийся мед с сильным запахом и резким вкусом. Пчелы делают его из нектара всем известного и широко распространенного сорника - одуванчика. [8]

Применяется при малокровии, потери аппетита, при лечении заболеваний печени.

### **Померанцевый мёд**

Один из самых высококачественных сортов меда. Он приятен на вкус, а его восхитительный аромат напоминает запах цитрусовых цветов. Пчелы делают померанцевый мед из нектара цветков цитрусовых растений - мандаринов, лимонов, апельсинов.

Применяется при недостатке в организме витаминов.

### **Пустырниковый мёд**

Пчелы собирают его с бледно - фиолетовых цветков пустырника, или сердечной травы, произрастающей на пустырях. Мед имеет светло - золотистый, соломенный цвет, обладает легким ароматом и хорошим специфическим вкусом. Цветки пустырника содержат много высокосахаристого нектара, поэтому растения являются ценным медоносом.

Применяется при лечении заболеваний нервной системы и сердечно - сосудистой системы.

### **Рябиновый мёд**

Рябиновый мед имеет красноватый цвет, сильный аромат и хорошие вкусовые качества. Пчелы делают этот мед из нектаров цветущей рябины. [9]

Применяется при лечении заболеваний почек. Рябиновый мед, сваренный вместе с ягодами рябины обыкновенной, употребляют внутрь при геморрое.

### **Синяковый мёд**

Пчелы собирают его с розовых и ярко-синих цветов синяка или румянки, - очень ценного южного растения - медоноса. Этот мед светло-янтарного цвета считается первосортным, обладает пряным ароматом и очень хорошим вкусом. медленно кристаллизуется и имеет густую консистенцию.

Применяется при бессоннице и заболеваниях органов дыхания.

### **Черничный мёд**

Черничный мед светлый и имеет красноватый оттенок. Исключительно ароматен и приятен на вкус. Пчелы готовят мед из нектара цветков общеизвестного низкого полукустарника черники.

Применяется этот мед при лечении заболеваний почек.

### **Шалфейный мёд**

Светло - янтарного цвета, обладает тонким приятным ароматом и приятным вкусом. Пчелы делают этот мед из нектара синевато - фиолетовых цветков многолетнего полукустарника - шалфея аптечного, широко разводимого в Украине, на Кубани и т. д.

Применяется как противовоспалительное средство.

### **Морковный мёд**

Вырабатывается из нектара душистых, белых цветков зонтикообразных соцветий двухлетнего культурного растения моркови. [10] У меда темно - желтый цвет, приятный аромат.

Применяется при лечении заболеваний глаз.

Существуют и другие сорта монофлерных медов. Сколько видов медоносов - столько и медов. И все же чисто монофлерных медов практически не существует и можно говорить только о преобладании какой-то составляющей.

### **Майский мёд**

Этот мед, собранный пчелами с ранневесенних цветущих медоносов в апреле - мае. Это лещина (лесной орех), ольха, ива - бредина, мать-и-мачеха [11], фиалка, клен остролистный, черемуха, одуванчик, шалфей, садовые деревья и кусты и др.

Майский мед относится к наиболее ценным сортам меда. Майский мед имеет золотистый цвет, чудесный благоуханный аромат. Обладает замечательными вкусовыми и лечебными свойствами. Рекомендуется применять при самых различных заболеваниях.

### **Луговой мёд**

Его получают из луговых цветов: одуванчика, пастушьей сумки, тимьяна, чабреца [12], белого клевера, мышиного горошка, осота лугового, синяка, дикой мальвы, зверобоя, борщевика, донников, лугового василька, шалфея, цикория, пустырника, татарника и многих других растений, других медоносов, растущих на лугах.

Если в этом меде преобладает нектар одуванчика, то он более желтого цвета. Луговой мед приятен на вкус, имеет аромат, напоминающий букет цветущего лугового разнотравья.

Луговой мед характеризуется высокими питательными и лечебными свойствами. Отличается антибактериальным действием. Применяется при лечении различных заболеваний, особенно заболеваний почек, оказывает смягчающее, противовоспалительное [13] и болеутоляющее действие. [14]

### **Лесной мёд**

Пчелы производят его из лесных медоносов: диких плодовых деревьев – шиповника [15], боярышника [16], клена татарского (черноклена), калины [17], ивы, липы и других растений - малины, ежевики, брусники, кипрея (иван-чая) [18], вереска, душицы, медуницы земляники. Имеет множество оттенков: от светло-желтого до темно-коричневого. Он всегда более темный чем полевой. По вкусовым качествам мед собран из лесного разнотравья, не уступает луговому и полевому, но при наличии в нем большого количества пади или нектара с крушины и вереска его вкусовые качества снижаются.

Лесной мед с весенних медоносов (рябина, ива, плодовые, акация, малина, черника) пользуется большим спросом. Этот мед вобрал в себя целебные качества лесного разнотравья и поэтому приобрел славу лекарства от всех болезней. Применяется при лечении различных заболеваний, и особенно при заболевании почек.

### **Полевой мёд**

Этот мед пчелы получают из кориандра, эспарцета, лаванды, сурепки, осота, бодяка, пикульника, жабрея, фацелии и окультуренных растений - подсолнечника, рапса, гречихи [19], люцерны, горчицы. Оказывает успокоительное действие на нервную систему, рекомендуется при головных болях, бессоннице, сердцебиении и при болях в солнечном сплетении.

### **Горный мёд**

По традиции более ценным среди полифлорных считается горный мед. Собранный на альпийских лугах на высоте более 1000 метров. Похож по запаху на «лесной мед», вобрал в

себя целебные качества многих высокогорных растений и приобрел славу панацеи от многих заболеваний.

Преимущественно применяется при заболеваниях органов дыхания.

Монофлерные мёды, как правило, имеют запах растений с которых они собраны и отличаются изысканными, тонкими, пикантными ароматами. Часто для получения таких изысканных запасов различные мёды перемешивают. Аромат мёда может быть слабым, сильным, тонким, нежным, с приятным и неприятным окрасом. При легком нагревании аромат мёда повышается.

Физические свойства мёда - аромат, вкус, консистенция зависят от набора медоносных растений и зрелости мёда. Качество цветного мёда зависит от состава растений, состава почв, климатических условий (часто и предшествующих лет), пород пчел.

Пчелы собирают и сносят в улей не только нектар, но и любые другие растворы сахара: фруктовые соки, сахарный сироп.

## **Особые виды натурального мёда**

### **Табачный мёд**

Мед, темно - коричневого цвета, с горьковатым вкусом и ароматом, похожим на запах табака. Кристаллизуется медленно. Мед получают обычным путем - из нектара обычных цветков. Известно, что он обладает слабым противомикробным действием. Однако, питательные и лечебные свойства табачного мёда специалистами изучены совершенно недостаточно, и по этой причине этот мед для лечения и питания использовать не рекомендуется.

### **Каменный мёд**

Каменный мед - это редкий и своеобразный вид мёда. Его собирают дикие пчелы, откладывая в расщелинах каменных утесов. Каменный мед палевого цвета, приятного аромата и хорошего вкуса. Соты с мёдом почти не содержат воска и по своему внешнему виду они представляют собой единую кристаллизовавшееся вещество, похожее на леденец. Из-за высокого содержания глюкозы мед мало гигроскопичен. В отличие от обычного пчелиного, каменный мед не является липким, поэтому не требует специальной тары. Он хорошо сохраняется без изменения своих качеств в течении нескольких лет. По месту происхождения (по региональному признаку) он носит название абхазского мёда.

Разновидность каменного мёда встречается так же в Узбекистане, где он собирается пчелами с джугары - особого вида проса. Он очень густой и трудно откачивается, а после откачки быстро кристаллизуется в очень плотную, твердую салоподобную массу. Мед белого цвета, с сильным ароматом и острым вкусом.

### **Порошкообразный мёд**

Порошкообразный мед встречается очень редко. Он не гигроскопичен и содержит большое количество глюкозы и мелицитозы. С таких медоносов собирают пчелы такой мед, до сих пор не выяснено. И именно он имеет порошкообразную консистенцию.

### **Ядовитый мёд**

Его еще называют «пьяный мед». Вырабатывается он пчелами из нектара цветков азалии, горного лавра, андромеды, рододендрона понтийского, чемерицы и некоторых других растений,

так же цветков болотных кустарников - вереска и багульника. В чистом виде этот мед ядовит. Такой мед выявляют изучением его происхождения и биологическими пробами. 50 - 100 г такого меда вызывает головную боль, рвоту, понос, бледность или посинение лица, сердцебиение, слабость, зуд, иногда судороги. Ядовитость меда объясняется содержанием алкалоида, андромедотоксина в нектаре рододендрона, обладающего насыщенными, упоительным ароматом.

В Японии пчелы собирают ядовитый мед с растения - хотсутсай. Лавровые деревья, растущие в средиземноморском климате, содержат андромедотоксин, поэтому полученный из них мед также ядовит. Ядовитый мед пчелы собирают на Кавказе, Дальнем Востоке и в некоторых других районах. Однако до сих пор точно не установлено, с каких растений в каждом случае проводится медосбор. Для самих пчел этот мед нетоксичен.

Признаки отравления таким медом проявляются через 20 минут (до 2-х часов) после приема его в пищу. У слабых и истощенных людей это происходит очень бурно: наблюдается повышение температуры, рвота, кожный зуд, оцепенение, головокружение, потеря сознания, пульс становится слабым, нитевидным (вплоть до исчезновения или замедления до 50, даже 30 ударов в минуту). Лицо пострадавшего приобретает прозрачно - синеватый оттенок, зрачки расширяются, затрудняется дыхание, на коже выступает холодный пот, болят руки и ноги. Такое состояние длится 4 - 5 часов.

### Экспрессный мёд

Ряд отечественных и зарубежных исследователей предложили изготавливать специальный лечебный мед, названный экспрессным. Для его изготовления пчелам дают для переработки 50-55 % сахарный сироп, к которому добавляются лекарственные вещества, соки, витамины. Смысл изготовления такого меда его изобретатели и пропагандисты видят в том, что в нем хорошо сохраняются лекарственные препараты, теряя неприятный вкус. И все же он не нашел широкого признания.

Отношение потребителя к такому меду колеблется от естественного желания проверить его лечебные свойства до полнейшего неприятия, граничащего с брезгливостью. В любом случае трудно такой мед назвать натуральным.

### Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
2. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Лопух (*Arctium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Клевер (лат. *Trifolium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Mentha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2

9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (*Tussilágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (*Thýmus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для облегчения боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17), 6-11. DOI: 10.59316/.vi17.111
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rósa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
16. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Боярышник—7 доказанных полезных свойств и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Иван-чай (лат. *Chamaenérion angustifolium* или *Epilóbium angustifolium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

### **Honey for human health - description of types (40+), features and beneficial properties of each, recommendations for use**

*Tatyana Eliseeva*, editor-in-chief, EdaPlus.info project

*Natalia Tkacheva*, phytotherapist, nutritionist

*Anna Shelestun*, nutritionist, dietician

*E-mail*: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Получено 20.09.2023

**Реферат.** В статье рассмотрено положительное влияние различных сортов меда на организм человека. Структурировано и описано более 40 видов меда, указаны рекомендации по его применению, описаны советы по выбору и интересные факты о меде. Рассмотрены необычные и крайне редкие виды меда.

**Abstract.** The article considers the positive effect of different varieties of honey on the human body. More than 40 types of honey are structured and described, recommendations for its use are indicated, tips for selection and interesting facts about honey are described. Unusual and extremely rare types of honey are considered.