

Витамины в меде

ВИТАМИНЫ В МЕДЕ — натуральный пчелиный мед, полученный естественным путем. Мед по числу содержащихся в нем зольных элементов не имеет себе равных. В нем обнаружено 37 макро- и микроэлементов.

Кремний	136	Хром	0,3
Алюминий, железо	9	Никель	0,03
Кальций	107	Цинк	0,3
Магний	40	Кобальт	0,2
Натрий	251	Сурьма	1,0
Калий	441	Свинец	0,1
Медь, марганец	0,8	Фосфор	129,0

Минеральные вещества переходят в мед из нектара. Их содержание колеблется в пределах от 0,04 до 0,62%. Насыщенность ими большинства сортов цветочного меда — около 0,2%, падевого — в 3—4 раза больше. Из всех минеральных элементов, содержащихся в меде, 13 относятся к группе довольно распространенных в земной коре; 10 — микроэлементы. Чаще всего в основе минеральных веществ обнаруживаются калий, фосфор, кальций, хлор, сера, натрий и магний, микроэлементов — марганец, железо, медь, цинк, кобальт и бор.

Содержание в меде водорастворимых В. изменчиво и зависит от источника получения нектара, числа пыльцевых зерен в продукте.

Витамины	Содержание, мг/кг	Суточная потребность человека, мг
Тиамин (В1)	0,004—0,05	1,5—2,0
Рибофлавин (В2)	0,28—0,61	2,0—2,5
Пантотеновая кислота (В3)	0,55—1,05	10—15
Пиридоксин (В6)	0,01	2,0—2,03
Аскорбиновая кислота (С)	5—65	70
Биотин (Н)	0,0007	0,15—0,30
Фолиевая кислота (Вд)	0,03	0,02—0,4
Никотиновая кислота (РР)	0,36—1,10	15—20

Литература: Белик Э.В. Пчеловод. Словарь - справочник. - Ростов н/Д.: Феникс; Донецк: издательский центр "Кредо", 2007. <http://www.phoenixrostov.ru/> Феникс, <http://www.kredo.com.ua/> издательский центр "Кредо"

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>