

Калорийность меда

КАЛОРИЙНОСТЬ МЕДА — количество тепла, выделяемое при сгорании 1 кг меда. В 100 г меда содержится около 330 кКал, или 1300 Дж.

Главными составляющими меда являются углеводы, которые в процессе переработки организмом выделяют тепло. Количество углеводов в меде колеблется от 65 до 80%. В организме человека они окисляются, в результате чего образуются углекислый газ и вода. При этом 1 г углеводов выделяет 4,1 калории тепловой энергии. Поэтому мед, благодаря своей высокой калорийности, даже в малых дозах может быть хорошим источником энергии.

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>