

## Медовая кулинария

Пчелиный мед хорошо усваивается организмом человека, поэтому он весьма желательный продукт в питании, особенно полезен для истощенных и ослабленных людей, спортсменам, людям, занимающимся активным умственным и тяжелым физическим трудом.

Простейший способ употребления меда — намазанным на хлеб, с чаем или молоком. Едят мед также со свежими овощами, творогом, фруктами, добавляют в каши, супы, кондитерские изделия.

Более 90% меда употребляется, конечно же, в свежем виде, а оставшиеся 10% идут на улучшение качества самых разнообразных кулинарных блюд.

Ежедневная норма для взрослого человека составляет 75-100 г (утром и вечером по 30 г, днем — 40 г). Детям можно давать не более 1-2 чайных ложек меда в день.

Чтобы мед лучше усваивался, его следует употреблять за 1,5 часа до или 3 часа после еды с теплой кипяченой водой, чаем или молоком.

Энергетическая ценность 100 г меда составляет в среднем 308 калорий.

Существует много замечательных рецептов блюд медовой кулинарии, которые сделают ваш стол не только максимально полезным, но и по-настоящему праздничным.

Литература: Гребенников Е.А. Все о мёде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/> Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>