

Питание

Бесспорно, что мед большей частью состоит из углеводов. Однако неправильно думать, что мед - это только сахарный раствор. С точки зрения физиологии питания в настоящее время вещество или активное вещество продукта питания признается полезным для человеческого организма только в том случае, когда научно доказано, что большое количество этого вещества оказывает определенное воздействие на протекающие в организме физиологические процессы.

По поводу шаблона большого количества следует сказать, что он не может быть безусловно корректным, поскольку количество не равнозначно качеству.

Из области гомеопатии имеется достаточно подтверждений тому, что именно мельчайшие дозы веществ могут иметь решающее значение для организма. В теории гомеопатии исходят из того, что чем меньше концентрация активного вещества, тем интенсивнее его действие. По аналогии с этим можно сказать, что в меде распределены мельчайшие дозы активных веществ. Эти вещества играют огромную роль в питании человеческого организма. Теперь можно с полной уверенностью заявлять, что нет научного подтверждения выдающемуся действию отдельных активных веществ, входящих в состав меда. Решающее значение имеет многообразие активных веществ и вместе с тем взаимодействие отдельных компонентов в составе комплексной активной структуры.

Объяснение взаимодействия отдельных компонентов этой структуры является для современной науки задачей неразрешимой, но наличие такой структуры не пытается оспорить ни один ученый. Тем самым подтверждается высказывание Гегеля:

«Целое - больше суммы всех составляющих».

В меде многообразие веществ представлено различными сахарами, минералами, микроэлементами, витаминами, энзимами, и рассмотрение этих веществ в отдельности не позволяет правильно оценить продукт в целом. Тот аргумент, что полезные вещества в малых количествах не имеют никакого значения для человеческого организма, может привести и к заключению о том, что незначительные количества вредных веществ, присутствующих в виде остаточных примесей в продуктах питания, также не оказывают значительного влияния на организм человека. Нам хорошо известно из очень интенсивно исследуемой области радиоактивного излучения, что любой процесс радиоактивного распада в отдельности способен вызывать у человека генетические изменения, нанося тем самым непоправимый вред организму.

Легко представить себе, что любой другой негативный фактор может вызывать подобный эффект. Исходя из этого, будет более чем правильно заявить, что вещества, положительное действие которых нам точно не известно, должны иметь для организма значение не только в мельчайших, но и в атомарно-мельчайших количествах.

В рационе грудного ребенка меда быть не должно, его состав не может сравниться с составом материнского молока.

Теория о том, что мед усиленно способствует развитию кариеса, не может считаться подтвержденной. При непосредственном сравнении с обычным сахаром мед оказывается намного благоприятней за счет своих ингибиторных веществ (глюкозооксидаза, следы прополиса).

Мед остается одним из последних полностью натуральных продуктов питания. В отличие от большинства других продуктов, употребляемых человеком ежедневно, он остается совершенно необработанным, имеется в виду промышленным способом, и сохраняет все заложенные в него природой качества. Чем натуральней наша пища, тем полезней она для здоровья. Поэтому наличие меда в ежедневном рационе питания является верным шагом к здоровью организма. Выражение «мед полезен» выдерживает любую критику.

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

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