**О ПОЛЬЗЕ МЁДА**

Мед - древнейшее лакомство и очень полезный продукт. В детском питании мед  применяли еще до нашей эры. В Древнем Египте его давали школьникам, чтобы они лучше развивались физически и умственно. В Древней Греции для кормления новорожденных использовалась смесь меда с молоком и топленым маслом.

      Польза  этого замечательного продукта для детского организма объясняется тем, что мед – источник «чистой» энергии, необходимой для развития и роста: он примерно на 80 процентов состоит из углеводов (глюкозы и фруктозы). Помимо углеводов, мед включает в себя около 300 витаминов, ферментов, кислот и минеральных веществ, благодаря чему с успехом применяется как лечебное средство.

Рассмотрим пять плюсов мёда!

1.Мёд улучшает пищеварение.Органические кислоты и ферменты облегчают усвоение питательных веществ и оказывают неоценимую помощь желудку.

2.Стимулирует рост и регенерацию клеток.Мёд – биологический стимулятор, улучшающий обмен веществ. По некоторым данным, любители пчелиного продукта дольше живут.

3.Снимает усталость.Мёд очень быстро, а главное – полностью усваивается и мгновенно пополняет запасы энергии. Именно поэтому его рекомендуют есть при больших физических и умственных нагрузках.

4.Успокаивает нервы. Не зря теплое молоко с мёдом пьют на ночь, чтобы расслабиться. Однако пчелиный продукт можно есть и в течение дня, когда кажется, что нервы на пределе.

5.Повышает иммунитет. Отказавшись от сахара в пользу мёда, вы будете меньше болеть. А если и заболеете – быстрее встанете на ноги.