

В сезон роста простудных заболеваний мы часто заменяем сахар на мёд, стремясь укрепить иммунную систему. Для кого-то уже стало нормой употребление мёда вместо сахара. Но и здесь не все так однозначно. Попробуем разобраться...

Процентное соотношение содержания глюкозы и фруктозы в сахаре и мёде различается: сахар на 50% состоит из фруктозы и на 50% из глюкозы, мёд же на 40% - из глюкозы, 30% фруктозы, и 30% воды, пыльцы и минералов.

Несмотря на это, мёд слаще сахара и его необходимо меньше, чтобы подсластить блюдо или напиток. Вместе с тем гликемический индекс мёда ниже, чем у сахара, а калорийность выше. Сахар поможет диабетика быстрее справиться с гипогликемией. Но стоит помнить, что чрезмерное употребление и того, и другого продукта может привести к резкому увеличению уровня глюкозы в крови, увеличить нагрузку на печень, а также вызвать увеличение веса.

Плюсов у сахара не так уж много. В первую очередь можно выделить меньшую, чем у мёда, калорийность, относительную дешевизну и долгий срок хранения.

Полезных свойств мёда заметно больше, ведь он имеет в своем составе богатый список витаминов и микроэлементов, обладает антиоксидантными свойствами, укрепляет иммунную систему, облегчает дыхание и уничтожает болезнетворные бактерии, улучшает работу ЖКТ, а также улучшает защитные свойства организма.

Вместе с тем мёд абсолютно противопоказан людям с лишним весом, с аллергией на цветы, пыльцу или пчелиный яд, с непереносимостью фруктозы. Всем остальным нужно считать калории и четко понимать, что и для чего они хотят подсластить.

У каждого свои запросы и свои особенности организма. Главное не забывать, что ненормированное употребление мёда и сахара может привести к различным осложнениям сахарного диабета, будь то ожирение или проблемы с сердечно-сосудистой системой. Большинство диетологов утверждают, что не полезно ни то, ни другое, но, если хочется сладкого, лучше немного меда, в происхождении которого вы точно уверены.