

Согласно исследованию, результаты которого были представлены на национальной встрече [Американского Химического Общества](#), диапазон антиоксидантов в меде сопоставим тому, что содержится в яблоках, бананах, цитрусовых и землянике.



Пятинедельное исследование крови 25 людей в возрасте от 18 до 68 лет указывает на то, что питье смеси воды и меда, приблизительно четыре столовых ложки на стакан с 16 унциями воды, улучшило уровни антиоксидантов в их крови. Ники Энджесет, Ph.D., Университета Штата Иллинойс, проводившая это исследование, говорит, что ее выводы означают, что мед может защитить против развития сердечно-сосудистых заболеваний.

"По вкусу мед всегда является лакомством и при этом еще имеет защитный эффект", сказала Энджесет. Но при этом она добавляет, что это вовсе не означает совета - избегать потребления овощей и фруктов.

Хотя уже давно было известно, что мед содержит множество антиоксидантов, особенно темный мед, это исследование показало, как мед может воздействовать на человеческую кровь.

Ранее в лабораторных исследованиях было определено, что чем мед темнее, тем лучше это для подъема уровней антиоксидантов в крови. Проверенные лабораторией Энджезет типы меда были от самого темного до самого светлого. Это были: гречиховый мед, гавайских ягодный мед, Tupelo, соевый, клеверный, мед полевых трав и мед цветков акации.

Исследовательская группа Энджезет теперь находится в середине своего 12-недельного анализа степени положительного воздействия меда на уменьшения атеросклероза, - формы сердечно-сосудистых заболеваний.

"Чтобы получить то же самое количество антиоксидантов от меда, что содержатся в некоторых овощах и фруктах, Вы будете должны съесть эквивалентное количество меда по весу. Поскольку это чрезмерно для пищеварительной системы организма, можно включить большее количество меда в свой рацион питания, отказавшись от некоторых видов подсластителей, подобных сахару, и это бы добавило в Вашу диету значительное количество диетических фенольных смол", говорит Энджезет.

Фенольные смолы - это химические составы, которые замедляют окисление. И чем выше фенольное содержание в пищевых продуктах, тем больше вырабатывается и поступает в кровь антиоксидантов.

Исследовательская группа Энджезет в настоящее время сотрудничает с учеными Университета Штата Иллинойс в Чикаго, чтобы оценить способность меда замедлять рост и развитие ротовых патогенных бактерий, подобно стрептококку *Streptococcus mutans*, который развивает дупла в зубах.

"Некоторые типы меда, похоже, проявляют подобные защитные свойства против этих бактерий", сказала Энджезет. "Мед шалфеевых трав и Tupelo - два проверенных меда, которые показывают наиболее подавляющие эффекты влияния на патогенную микрофлору."

Группа Энджезет также изучала уровни антиоксидантов в вине, сделанном на меду (медовуху). По сопоставимости положительных свойств медовуха близка к белому вину, но далека от преимуществ красного.