



EUROPEAN CONFERENCE

# Conference Proceedings



**XXIV International Science Conference  
«Modern technologies among us in the  
environment»**

**June 17-19, 2024**

**Rome, Italy**

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕДУ В ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ**

**Аннамухаммедов Азат Овезович**

доцент, кандидат сільськогосподарських наук  
доцент кафедри зоології, біологічного  
моніторингу та охорони природи

**Павлюченко Олеся Вікторівна**

доцент, кандидат біологічних наук  
завідувач кафедри зоології, біологічного  
моніторингу та охорони природи

**Чорна Катерина Сергіївна**

здобувачка першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
спеціальності 091 Біологія та біохімія

В наш час досить популярною є апітерапія як один із альтернативних напрямів медицини, в якому для лікування та профілактики хвороб людини використовують продукти бджільництва (мед, пилок, маточне молочко, прополіс, віск та бджолина отрута). Безумовно, найпоширенішим та найвживанішим бджолопродуктом є мед. З давніх давен його використовували для лікування застуди, зовнішніх ран, хвороб шлунково-кишкового тракту, а також вживали для зміцнення здоров'я.

Натуральний мед бджоли виробляють із нектару шляхом поступової його переробки. Насамперед, нектар квітів бджоли збагачують секретом глоткових залоз (ферменти інвертаза та амілаза). У вуликах цей продукт робочі особини спочатку розміщують у вільних комірках, а потім кілька разів переносять в інші. Таким чином він додатково збагачується ферментами та відбувається випаровування вологи.

Незрілий мед має підвищений вміст води, сахарози, низьку активність ферментів і меншу кількість вітамінів. Інтенсивність дозрівання меду у вулику триває 4-8 діб і залежить від чисельності бджолої сім'ї, її вікового складу, умов медозбору. Зрілий мед бджоли запечатують восковими кришечками.

За ботанічним походженням розрізняють монофлорний (липовий, акацієвий, гречаний, соняшниковий, вересовий, малиновий, м'ятний тощо) та поліфлорний мед. Останній називають за угіддями, на яких ростуть медоноси, – луговий, польовий, гірський, степовий, а також за регіонами медозбору (наприклад, український). В нашій країні відомо понад 20 квіткових сортів меду [2].

Мед з акації у рідкому стані прозорий, світлий. Майже не кристалізується. Має приємний смак і ніжний тонкий аромат. Після кристалізації стає білим або біло-кремовим. Належить до кращих видів меду.

Гречаний мед у рідкому стані темно-жовтий чи червонуватий, часто темно-коричневий. Має своєрідний смак та специфічний аромат. При кристалізації перетворюється на щільну дрібно чи крупнозернисту масу світло- чи темно-коричневого кольору. За смаковими якостями належить до кращих сортів меду.

Липовий мед прозорий, світло-жовтий. Кристалізується у білу чи жовтувату масу. Мед приємний на смак, дуже солодкий і має ніжний аромат квітів липи. Як і попередні види належить до кращих сортів меду.

Ріпаковий мед належить до п'ятірки кращих медів України. Має ніжну кремову структуру, молочно-білого кольору та ніжний аромат, дуже густий і швидко кристалізується. На смак приємний.

Соняшниковий мед завжди золотавого кольору. Має своєрідний присмак і слабкий аромат квітів соняшника. Швидко кристалізується у грубозернисту масу світло-бурштинового кольору.

У окремих регіонах України отримують також вересовий, мелісовий, малиновий, м'ятний, лавандовий та інші види меду.

Доведено, що натуральний мед містить більше чотирьохсот різних компонентів, зокрема, органічних кислот, низку вітамінів, макро і мікроелементів (Калій, Фосфор, Кальцій, Магній, Сульфур, Купрум, Йод тощо). Науковці стверджують, що однією з біологічних властивостей меду є здатність уповільнювати процеси старіння. Так, біологічний вік бджолярів, які взяли участь у дослідженні і щодня вживали понад 50 г меду значно менший у порівнянні з людьми, які не включають мед до свого раціону. З метою загального зміцнення здоров'я рекомендують вживати мед у поєднанні з грецькими горіхами, соком алоє та лимону. При загальному виснаженні корисно змішувати мед з соком моркви. Науковці рекомендують також вживати мед одночасно з загальнозміцнюючими і тонізуючими фітозборами [1].

Мед доречно вживати разом з іншими продуктами бджільництва, зокрема, з квітковим пилком. Відомо, що бджолина обніжка має протимікробну активність і часто використовується як харчова добавка для людей літнього віку з метою зменшення проявів старіння [3].

Отже, мед є цінним продуктом бджільництва, який суттєво впливає на стан здоров'я людини. Різні види меду доцільно використовувати в оздоровчому харчуванні.

#### Список літератури:

1. Плахтій П.Д. Основи апівалеології. Теорія, тести і завдання для самостійної підготовки. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2011. 160 с.
2. Разанова О.П. Скоромна О.І. Технологія виробництва продукції бджільництва : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2020. 408 с.
3. Graikou K., Kapeta S., Aligiannis N. Chemical analysis of Greek pollen – Antioxidant, antimicrobial and proteasome activation properties. *Chem. Cent. J.*, 2011. Vol. 5. № 1. 33 p.