

Польза меда для детей школьного возраста

Особенно сильное и благотворное влияние пчелиного меда на детский организм. Детскому организму не нужно при этом затрачивать энергию на дополнительную переработку меда: он вполне готов для этого и непосредственно переходит в кровь, включаясь в жизненный круговорот.

Высокие вкусовые и пищевые качества делают мед питательным продуктом с высокой энергетической ценностью (100 грамм меда содержит около 300 калорий), поэтому он способен быстро восстанавливать энергетические ресурсы школьников.

Чем полезен мед в рационе школьника

- Употребление меда способствует росту и развитию ребенка – в его присутствии организм лучше усваивает кальций и магний – микроэлементы так необходимые для нормального развития костей скелета и зубов.
- Мед повышает гемоглобин в крови и улучшает процесс усвоения пищи. Мед стимулирует переваривание белков и жиров, поэтому пища в желудке не задерживается.
- Аскорбиновая кислота и каротин, содержащиеся в меде, повышают противостояния детского организма инфекциям.
- Кроме того, сочетание в меде каротина, аскорбиновой кислоты, тиамин усиливают остроту зрения.
- Следует также отметить благотворное влияние меда на здоровье зубов. При его употреблении в пищу, зубная эмаль не повреждается, тогда как остатки сахара в полости рта, разлагаются с образованием молочной кислоты, что вызывает разрушение зубов.
- Благоприятно действует мед при ночном недержании мочи (энурезе) у детей, так как он оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие на нервную систему.

Мед очень полезен как взрослым, так и детям, ведь это не просто вкусный и сладкий натуральный продукт, но и богатейшая химическая лаборатория, которая может обеспечить ребенка необходимыми для здоровья и развития микроэлементами.