****

**Чем ценен мёд?**

Мед – признанный лидер по содержанию антиоксидантов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов. Полифенолы в составе продукта препятствуют ухудшению памяти и развитию деменции в пожилом возрасте. Также мед полезен для сердечно-сосудистой системы.

❌Противопоказания. Мед не рекомендуется при:  
– аллергии;  
– индивидуальной непереносимости;  
– обострении гастрита и язвенной болезни;  
– других противопоказаниях.

Роспотребнадзор напоминает:  
➡️Мед можно покупать в любой таре: и пластиковой, и стеклянной. От материала упаковки качество продукта не зависит.  
➡️Мед стоит держать в холодильнике.  
➡️Если мед кристаллизуется, это нормально. Медленнее всего этот процесс происходит с каштановым медом и медом акации.

❗️Частая ошибка – растворять мед в горячих напитках❗️   
Большинство полезных веществ разрушается при высоких температурах, поэтому, чтобы укрепить иммунитет, стоит пить чай с медом вприкуску.

