



Home » Здоров'я » Мед замість цукру: як це впливає на серце, вагу і рівень глюкози

Мед замість цукру: як це впливає на серце, вагу і рівень глюкози

ДМИТРУК АНДРІЙ — 20 Травня 2026, 12:54 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Мед вважається кориснішою альтернативою цукру завдяки вмісту антиоксидантів, мінералів і вітамінів. Водночас фахівці наголошують, що навіть натуральний мед потрібно вживати помірно через високий вміст простих вуглеводів.

Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Експерти пояснюють, що мед і звичайний цукор однаково швидко дають організму енергію, однак мед має багатший склад.

У ньому містяться невеликі кількості вітамінів групи В, вітаміну С, а також магнію, цинку та фосфору. Особливо цінними вважаються антиоксиданти, яких у білому цукрі практично немає.

Дослідження також показують, що мед може позитивно впливати на серцево-судинну систему. Зокрема, йдеться про можливе зниження рівня "поганого" холестерину та тригліцеридів.

Крім того, глікемічний індекс меду зазвичай нижчий, ніж у звичайного цукру, хоча різниця між ними не є критичною.

Фахівці зазначають, що мед іноді використовують як допоміжний засіб при застуді та кашлі. Також деякі дослідження пов'язують заміну цукру медом із легшим контролем ваги.

Найбільш корисним вважають необроблений або сирий мед, який зберігає більше природних речовин.

Водночас лікарі нагадують, що мед залишається висококалорійним продуктом. Надмірне його споживання може спричинити ті самі проблеми, що й надлишок цукру.

Тому головним правилом залишається помірність, навіть якщо йдеться про натуральні солодощі.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

12:54 Мед замість цукру: як це впливає на серце, вагу і рівень глюкози

12:45 Google змусили приховати ціле місто у США: що ховається в Норт-Оуксі

12:37 Мобілізація посилюється: у столиці на 40% збільшили групи ТЦК

12:30 Проїзд у Києві може подорожчати майже вчетверо: що буде з маршрутками та метро

12:21 Венс заявив, що саме Трамп "врятував" Україну від Росії

12:12 Після цього рецепта магазину шинку купувати вже не захочеться

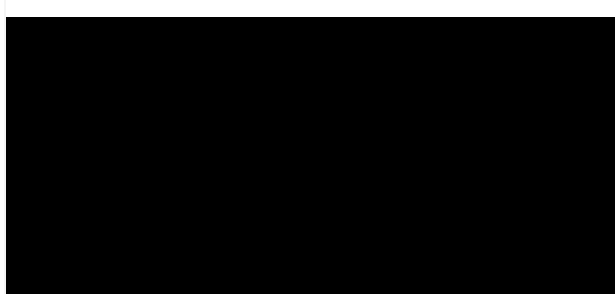
12:04 Банки почали автоматично блокувати картки українців: кого це стосується

11:55 Цей трюк із сонячними панелями дозволяє майже не платити за зарядку електрокара

11:46 Польща терміново шукає працівників на ягоди: які зарплати пропонують

11:38 Росія відправила загадковий морський конвой до Європи: що везуть 10 кораблів

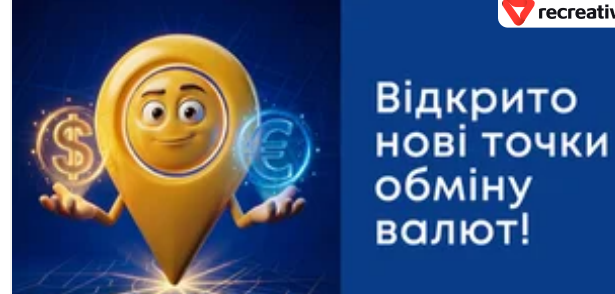
LOAD MORE



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я
Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я
Знищує паразити та виводить папіломи краще за будь-які препарати!



recreativ
Відкрито нові точки обміну валют!
Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua