

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:33 США готували удар по Ірану з захопленням урану: що зупинило операцію
20:06 Желе із сметаним кремом: десерт, який світиться всіма барвами
19:45 Розширення Євросоюзу — одна з найбільших історій успіху: стало відомо, коли почнуться переговори про вступ України до ЄС
19:27 Терезам — «Двійка Мечів» та рівновага за будь-яку ціну, Стрільцям — «Трійка Жезлів» і погляд у майбутнє: Таро-прогноз на 15 червня
19:17 Українка Лузан стала восьмиразовою чемпіонкою Європи
19:05 Найпростіший чізкейк у світі: без тіста і без духовки
18:56 Можливо, угоду доведеться укласти вже з кимось іншим: Зеленський показав

Зверніть на це увагу, купуючи мед: такі ознаки мають викликати занепокоєння

21:00 — 14 червня 2026



Вікторія МИКИТЮК, «ФАКТИ»

Мед — це натуральний, солодкий і дуже корисний харчовий продукт, яким ми можемо насолоджуватися завдяки медоносним бджолам. Він складається в основному з простих цукрів (глюкози та фруктози), води та невеликої кількості вітамінів, мінералів, ферментів та ефірних олій. Наукові дослідження підтверджують, що мед корисніший за білий цукор та має переваги для здоров'я, пише Kobieta.

Будьте пильними, купуючи мед. Підробки, або штучний мед, рясніють на полицях магазинів. Ці продукти лише зовні нагадують справжній мед — вони виготовляються не з нектару, а шляхом хімічного процесу (гідролізу сахарози) з додаванням крохмального сиропу та ароматизаторів.

Найчастіше їх використовують як підсолоджувачі та дешевші заміники натурального меду. Перш ніж витратити гроші на такий продукт, уважно перевірте етикетку або, в ідеалі, відвідайте магазин здорового харчування, центр бджільництва або місцеву пасіку. Там у вас буде широкий вибір, і ви зможете повчитися у досвідченого продавця. Мед поділяється на нектарний, падевий та купажований, причому останній вважається найбільш біологічно цінним та корисним. Якщо ви вирішите купити мед у магазині зі знижками, зверніть особливу увагу на:

Консистенція — натуральний мед має повністю рідку консистенцію одразу після збору, кристалізуючись через деякий час. Деякі види меду чимось схожі на вершки або масло. Якщо мед має білий наліт або грудочки, це вказує на натуральний і необроблений продукт.

Інгредієнти, зазначені на етикетці — справжній мед не повинен містити жодних добавок, таких як цукрові сиропи чи штучні консерванти.

Тим часом науковці зруйнували міф про користь порожнього шлунку перед сном і пояснили, що корисно їсти увечері.

Читайте нас у Facebook 33

До змісту розділу | Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версия | Лист редакторів | Поскаржитися

Facebook | Поділитися 0 | Twitter | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Four article thumbnails: 1. Водолямі — відверті розмови, Козерогам — шанс на примирення: гороскоп на 14 червня. 2. Можна не тримати в секреті: Ірина Білик отримала оśвідчення. 3. Овнам потрібно скласти план закриття боргів. Скорпіонам — відмовитись від невідгдних: фінансовий гороскоп на тиждень з 15 по 21 червня. 4. Обережні рішення та корисні спостереження: Східний гороскоп на 15 — 21 червня.

Новини партнерів

Mapa сайту: Новини, Україна, Політика, Гроші, Події, Світ, Пряма лінія, Блоги, Спорт, Футбол, Культура, Шоу-бізнес, Фігурка дня, Суспільство, Стиль життя, Книга рецептів, Люди та звірі, Життєві історії, 25 років потому, Історія сучасності, Наука та технології, Клуб споживачів, Запитайте у Фактів, Іменинники дня, Гороскоп, Курс валют, Фотофакти, Погода

КЛУБ СПОЖИВАЧІВ

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

sinoptik
Погода 14.06.26, вечір
Київ
+18°
вологість: 72% тиск: 740 мм вітер: 1 м/с, Південно-західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Не стрижіть «коли захочеться» або «коли є час»: що важливо знати про правильний догляд за газоном
14 червня 2026 18:47
Банани залишатимуться свіжими тижнями: фермерка розкрила простий секрет
14 червня 2026 17:06
Як почистити димохід: найкращі засоби для боротьби із сажею
14 червня 2026 15:05
Школа городника: як приготувати і як використовувати підживлення з черствого хліба
12 червня 2026 18:46
Чорна цвіль зникає на очах: простий засіб є в кожному будинку
12 червня 2026 15:05