

При неумеренно употреблении мёда вы можете набрать вес. Также этот продукт имеет высокую калорийность и высокий гликемический индекс. Если у вас есть лишний вес, то лучше ограничить потребление мёда.

Кроме того, нужно знать, что на мёд может возникнуть аллергия. Особенно это касается детей.

При нагревании мёд теряет все полезные свойства. Также этот продукт вообще не портится, если его правильно хранить.

В мёде содержатся фитонциды, ферменты и другие полезные вещества. Суточная норма составляет 2–3 чайные ложки мёда.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.