**Как правильно выбирать МЁД**

Целебные свойства меда известны большинству людей на планете. Этот сладкий и чрезвычайно полезный продукт способствует укреплению иммунитета, скорейшему излечению от многих болезней, похудению, улучшению состояния волос и кожи. Ведь открыв баночку меда, вы получаете не только лакомство к чаю, но и прекрасное средство для лечения и профилактики множества болезней. К тому же с его помощью вы можете восполнить запас витаминов и минералов, которых так нам не хватает в холодное время года. Ведь в меде содержатся такие вещества, как кальций, магний, натрий, калий, сера, железо, хлор и фосфат. Кроме того, в нем много витаминов А, С, Е, К и группы В, а также фолиевой кислоты.

При покупке меда обратите внимание на следующие условия: температуру в торговом помещении, тару, в которую расфасован продукт (она должна быть целой, желательно стеклянной, крышка без вздутия, без вмятин), этикетку (должна быть наклеена ровно, отпечатана типографским способом).

Вся необходимая информация о производителе и продукте должна быть отражена на этикетке.

Согласно требованиям ТР ТС 022/2011 в маркировке любой пищевой продукции в том числе меда должно быть указано: наименование (вид), состав, масса, дата изготовления (сбора), срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя.  Данная информация должна быть понятной, легко читаемой. Обратите внимание на время сбора меда - оно должно совпадать с цветением медоносов.

Наилучшим образом для хранения меда подходит плотно закрывающаяся стеклянная посуда, керамическая, эмалированная, либо берестяная.  Существует два главных параметра для хранения мёда: влажность воздуха и температура. Если банка закрыта герметично, то влажность воздуха не имеет принципиального значения. Оптимальной считается температура от -6 до +20 градусов. Если мёд будет долгое время храниться при температуре выше +20, он потеряет многие полезные свойства. Низкие температуры (ниже 0) не ухудшают качество мёда - он лишь затвердевает и становится замороженным.

*Согласовано:*

*И. о. Начальника территориального отдела*

*Управления Роспотребнадзора по Свердловской*

*области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,*

*в г. Полевской и в Сысертском районе*

*Н.В. Шатова*

*статья подготовлена врачом по гигиене питания*

*Корниловой Е.Ю. тел.269-16-26*