

КОНСУМАЦИЯ НА ПЧЕЛЕН МЕД СРЕД ВАРНЕНСКОТО НАСЕЛЕНИЕ

Росица Станчева, Боряна Кавалджиева, Станиела Порожанова,
Ружа Панчева

Катедра по хигиена, Медицински университет-Варна

BEE HONEY CONSUMPTION AMONG THE POPULATION OF VARNA

Rositsa Stancheva, Boryana Kavaldzhieva, Staniela Porozhanova, Ruzha Pancheva

Department of Hygiene, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Медоносните пчели произвеждат уникални продукти, които осигуряват на човека здраве и дълголетие. Медът е най-известният и най-широко използван продукт, произвеждан от пчелите. Целта на настоящето проучване е да се установи, какво място заема пчелният мед в храненето на варненци и тяхната информираност относно ползите от меда и от пчелните продукти. Анкетирани са 438 лица от гр. Варна на средна възраст $42,90 \pm 10,90$ г. (от 27 до 83 г.) за хранителното им поведение спрямо меда. Те са разделени в две възрастови групи - до 40 и над 40 г. Проучването показва, че хората над 40 г. консумират по-често мед всеки ден в сравнение с тези под 40 г. ($p < 0,05$). При това 20,55% от всички анкетирани консумират мед всекидневно, 13,47% - само през зимата, а 14,84% - само тогава, когато са болни. Само 5,94% от анкетираниите не консумират мед. Над половината от анкетираниите (60,50%) съобщават, че биха консумирали мед по-често. При 46,35% от анкетираниите медът се използва като подсладител. Общо 32,65% от всички анкетирани заменят захарта с мед винаги, когато това е възможно, 50,68% от тях - само понякога, а 15,30% - никога. Хората под 40 г. по-рядко заменят захарта с мед, когато това е възможно. Само 33,79% от анкетираниите го използват като храна. Това е по-често при хората над 40-годишна възраст ($p < 0,05$). При 24,20% от случаите медът е средство за лечение на заболявания. Болишинството от анкетираниите лица (92,69%) считат, че пчелните продукти са полезни, защото са естествени, съдържат незаменими за човешкия организъм вещества и укрепват имунната система.

Ключови думи: пчелен мед, анкета, профилактика, сърдечно-съдови заболявания, онкологични заболявания

ABSTRACT

Honey bees produce unique products that provide health and promote human longevity. Honey is the best known and most widely consumed substance produced by bees. The purpose of this study is to assess the role of bee honey for the nutrition of Varna citizens and the level of their awareness about the benefits of honey and bee products. A total of 438 individuals from the town of Varna at an average age of $42,90 \pm 10,90$ years (range, 27 to 83 years) were recruited. They filled-in a questionnaire about their nutritive habits in regard to honey. Respondents were divided into two age groups - aged up to 40 and above 40 years old. The study shows that people aged over 40 years consume more often honey every day compared to those aged up to 40 years ($p < 0,05$). Besides 20,55% of all the respondents consume honey every day, 13,47% do only in winter and 14,84% - only when they are ill. Only 5,94% of the respondents do not consume honey at all. Over half of the respondents (60,50%) share that they would consume honey more often. In 46,35% of the respondents honey has been used as a sweetener. A total of 32,65% respondents replace sugar with honey always when possible, 50,68% of them do it occasionally only, and 15,30% never do it. People under the age of 40 years hardly replace sugar with honey when possible. Only 33,79% of the respondents consume honey as food. This is more common among subjects aged up to 40 years ($p < 0,05$). In 24,20% of the cases honey is a means for treatment of diseases. The majority of respondents (92,69%) believe that bee products are useful because they are natural, contain essential ingredients for the human body and strengthen the immune system.

Key words: bee honey, prevention, inquiry, cardiovascular diseases, oncological diseases

ВЪВЕДЕНИЕ

Пчелният мед е функционална храна с висока биологична стойност. Той е продукт с не надминати вкусови и хранителни качества, източник на редица микро- и макронутриенти. Наименованието “пчелен мед” се използва за сладък продукт, получен от медоносни пчели (*Apis mellifera*) от нектара на растенията или от секрети на живите части на растенията, които пчелите събират, трансформират чрез комбиниране със специфични вещества от организма си, отлагат, дехидратират, складираат и съхраняват в пчелни килийки до съзряване (3).

Уникалната комбинация от микронутриенти отрежда заслужено място на пчелния мед сред природните продукти с лечебно действие. От една страна, носители на фармакодинамичен ефект са отделните му съставки, а от друга - тяхното комплексно терапевтично въздействие. Специфичният му състав и съдържанието на есенциални нутриенти го правят ценна храна за здравия и болния човек.

Целта на настоящето проучване е да се установи мястото на пчелния мед в храненето на варненци и тяхната информираност относно ползите от него.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Анкетирани са 438 лица от гр. Варна на средна възраст $42,90 \pm 10,90$ г. (от 27 до 83 г.) за хранителното им поведение спрямо меда. Участниците в анкетата са разделени в две възрастови групи - под 40 г. (до 39 г. вкл.) и над 40 г. Броят на анкетиранията от първата група е 218, а от втората група - 220.

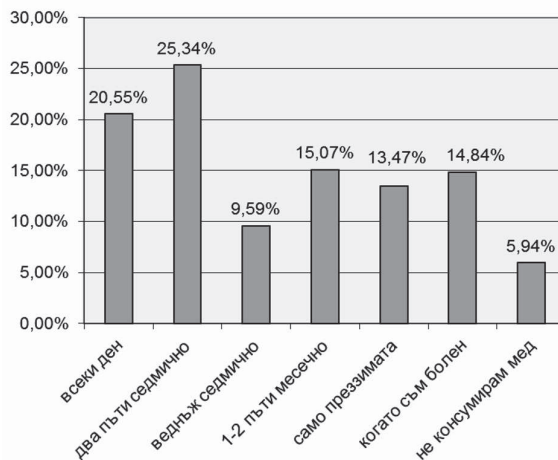
Анкетираните са избрани на случаен принцип, като участието им е доброволно. Анкетата е проведена пасивно - чрез попълване на анкетни карти. Участниците са посочили своята възраст, пол, образование, както и колко често, в какво количество и с каква цел консумират мед. Зададените въпроси са свързани с познанията на лицата за здравословните ползи от пчелния мед.

Проучването е одобрено от Комисията по етика на научните изследвания при Медицинския университет “Проф. д-р Параскев Стоянов” - Варна с Решение № 27(3)/21.02.2013 г. Данните са обработени по метода на алтернативния анализ.

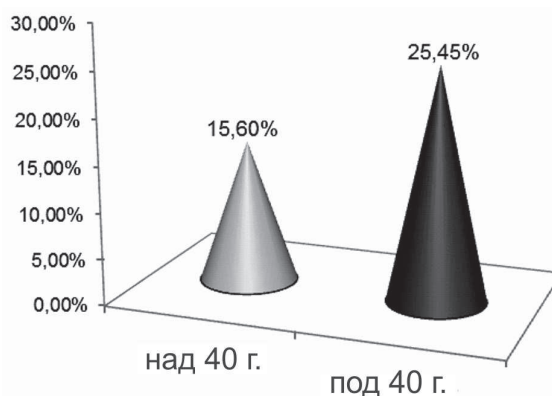
РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Установява се, че 20,55% от лицата консумират ежедневно мед, 25,34% - около два пъти седмично, 13,47% - само през зимата, а 14,84% - само когато са болни (фиг. 1). Прави впечатление

по-големият относителен дял на по-възрастните лица, които употребяват мед всеки ден в сравнение с тези на възраст до 40 г. ($p < 0,05$) (фиг. 2).



Фиг. 1. Честота на консумацията на мед



Фиг. 2. Ежедневна консумация на мед според възрастта

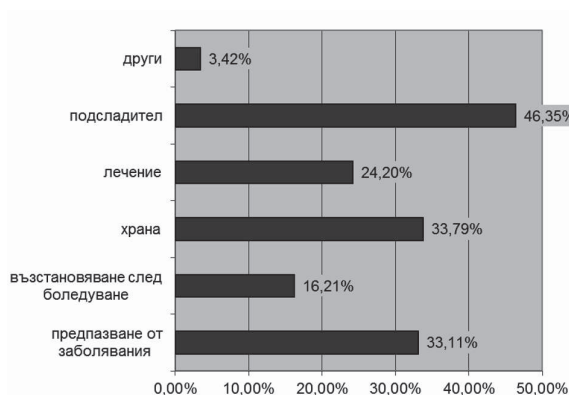
Мед не консумират 5,94% от анкетиранията. Като най-честа причина за това те посочват, че не го обичат. Някои участници в анкетата споделят, че не консумират пчелен мед, защото са диабетици, други - защото са с наднормено тегло, а трети - защото са алергични.

Изследванията за въздействието на пчелния мед при болни от захарен диабет (2,6,9) показват, че при правилна дозировка (в малки дози) пчелният мед понижава нивата на кръвната захар. Предполага се, че инсулиноподобното действие на този продукт се дължи, от една страна, на фруктозата в меда, а от друга - на микроелементите берилий, манган, калций, стронций и барий, които действат върху хормоналната продукция на задстомашната жлеза. При здрави лица и при болни от захарен диабет от тип 2 малки-

те дози на глюкоза и фруктоза понижават гликемичния отговор към глюкозното натоварване (9). Акациевият, слънчогледовият и липовият мед са подходящи за тези болни (2).

Общо 60,50% от анкетиранияте съобщават, че биха консумирали мед по-често, защото е чист и естествен продукт, усвоява се по-лесно от захарта и съдържа много полезни за организма съставки. Болшинството от анкетиранияте считат, че пчелните продукти са полезни, защото са естествени, съдържат незаменими за човешкия организъм вещества и укрепват имунната система.

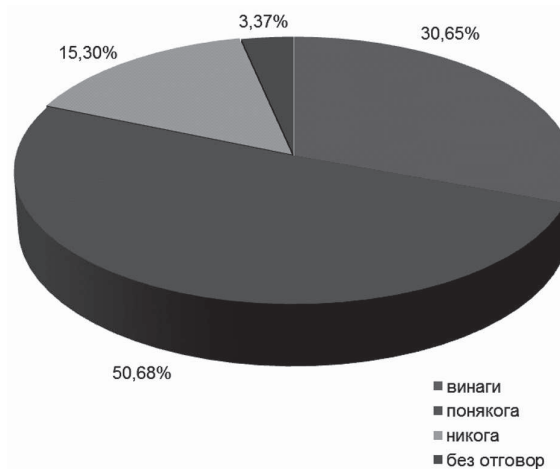
Поради високото съдържание на въглехидрати медът е високоенергиен продукт (2,5). Ние установяваме, че около 1/3 (33,79%) от анкетиранияте го използват като храна (фиг. 3). И в този случай анкетиранияте лица над 40-годишна възраст са с по-висок относителен дял ($p < 0,05$).



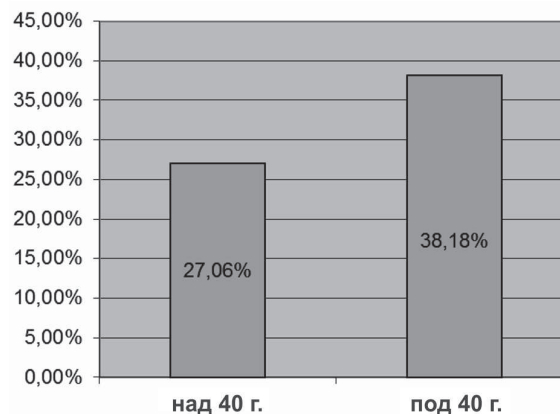
Фиг. 3. Цел на консумацията на мед

Нашите резултати показват най-голям процент на хората (46,35%), които използват меда като подсладител. Във времето на индустриалната захар и изкуствените подсладители медът е предпочитан подслаждащ продукт за около 1/3 от анкетиранияте. Общо 32,65% от всички анкетиранияте заменят захарта с мед винаги, когато това е възможно, 50,68% от тях - само понякога, а 15,30% - никога (фиг. 4).

От друга страна, младите хора (на възраст под 40 г.) по-рядко заменят захарта с мед, когато това е възможно (фиг. 5). Това вероятно се дължи на по-лесната достъпност до фабричните сладкарски изделия в търговската мрежа, на по-добрия им търговски вид и на по-достъпната им цена. Установено е, че употребата на големи количества индустриална захар е рисков фактор за сърдечно-съдови заболявания (2,4). Уникалната комбинация от микро- и макронутриенти в състава на меда го правят енергетично средство, което е многократно по-ценно за човека от фабричната захар.



Фиг. 4. Честота на заменяемостта на захарта с мед



Фиг. 5. Честота на заменяемостта на захарта с мед според възрастта

При 24,20% от анкетиранияте лица медът е средство за лечение на някои заболявания - инфекции на дихателните пътища, на кожата и на устната кухина, както и стомашно-чревни заболявания. Лечебните качества на меда се дължат на неговите съставки, които влияят върху оздравителните процеси в организма подобно на лекарствата. За разлика от фармацевтичните препарати, при които същите растения се използват като суровина, лечебните вещества в пчелните продукти се съдържат в натурален, непроменен вид, без допълнителни примеси на химични вещества.

Пчелният мед може да се използва като хранителен продукт както с лечебна, така и с профилактична цел. Общо 33,11% от участниците в анкетата посочват предпазването от заболявания като основна причина за консумацията на мед. Интересен е фактът, че този процент е по-висок от процента на хората, използващи меда с лечебна цел. Пчелният мед може да бъде ценен продукт в превенцията на социално-значимите заболявания

(7,10). Фенолните компоненти в неговия състав действат като естествени антиоксиданти, което ги прави много ценни за човешкото здраве. Установено е, че редовното им поемане намалява риска от сърдечни и онкологични заболявания (1,8).

Настоящото проучване позволява да се направят следните основни изводи:

1. Ежедневната консумация на пчелен мед сред анкетираните е незадоволителна.

2. Тревожен е фактът, че в ерата на индустриалните храни младите хора (на възраст под 40 г.) по-рядко използват този природен продукт като храна и по-рядко заменят захарта с мед.

3. Не се знае достатъчно за ползите от пчелния мед за здравето на човека.

4. Пчелният мед се използва по-често за предпазване от заболявания, а по-рядко - за тяхното лечение.

5. Пчелният мед се предпочита пред захарта като подслаждащ продукт сред по-възрастното население.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пчелният мед е функционална храна с висока биологична стойност. Уникалният му състав и положителното му въздействие върху човешкия организъм налагат да се отрежда заслужена роля на този природен продукт както в здравословното, така и в профилактичното и лечебно хранене. Пропагандирането му сред младите хора е от важно значение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денев, П., М. Гочева, М. Крачанова. Антиоксидантна активност и полифенолно съдържание на плодове, зеленчуци, гъби и билки, отглеждани в България.- В: Науката за хранене пред нови възможности и предизвикателства. Под ред. Б. Попов. София, 2008, 185-189.
2. Младенов, С. Пчелните продукти - храна и лекарство. София, Медицина и физкултура, 1989.
3. Наредба за изискванията към пчелния мед, предназначен за консумация от човека, София, Постановление на МС № 196/28.08.2002 г.

4. Починкова, П. Пчелните продукти в медицината. София, Академично издателство Марин Дринов, 1995, 101-107.
5. Филипов, Г. Лекуване с мед и пчелни продукти. София, Ивета, 1994, с. 20.
6. Al-Waili, N. Glycemic response to glucose and honey in patients with diabetes mellitus.- *FASEB J.*, 13, 1999, A727.
7. Al-Waili, N. S. Natural honey lowers plasma glucose, C-reactive protein, homocystein, and blood lipids in healthy, diabetic, and hyperlipidemic subjects: comparison with dextrose and sucrose. - *J. Med. Food*, 7, 2004, No 1, 100-107.
8. Middleton, E. Jr, C. Kandaswami, T. C. Theoharides. The effects of plant flavonoids on mammalian cells: implications for inflammation, heart disease, and cancer.- *Pharmacol. Rev.*, 52, 2000, No 4, 673-751.
9. Moore, M. C., S. N. Davis, S. L. Mann, et al. Acute fructose administration improves oral glucose tolerance in adults with type 2 diabetes.- *Diabetes Care*, 24, 2000, No 11, 1882-1887.
10. Yaghoobi N., N. Al-Waili, M. Ghayour-Mobarhan, et al. Natural honey and cardiovascular risk factors; effects on blood glucose, cholesterol, triacylglycerole, CRP, and body weight compared with sucrose.- *ScientificWorldJournal*, 8, 2008, 463-469.

Адрес за кореспонденция:

д-р Росица Станчева
Катедра по хигиена
Медицински университет „Проф. д-р Параскев
Стоянов“-Варна
гр. Варна 9002,
ул. „Марин Дринов“ № 55
E-mail: rchamova72@gmail.com