

教你吃得放心

食用蜂蜜可别高温加热

“望、闻、品、捻”四招可辨别真假蜂蜜

本报记者 王光营 实习生 崔文一 杨周

假蜂蜜是 如何生产出来的?

“市场上的假蜂蜜大都是用糖加水、添加剂等勾兑出来的。”9日,济南鲁威蜂疗研究所工作人员杨超告诉记者,目前市场上制造假蜂蜜最常见的是用低聚果糖、糖稀等进行调配,还有的用粮食加工成糖浆来冒充蜂蜜。另外,有的还用香精、色素和其他化学物质进行勾兑,做成假蜂蜜。

杨超表示,很多市民喜欢购买蜂蜜摊点现场摇的蜜,但很多时候眼见并不一定为实。售卖者经常会在蜜桶上做手脚,消费者买的蜂蜜其实是卖蜜者早就准备好的劣质蜜。

记者了解到,虽然市场上假蜂蜜多种多样,但蜂蜜造假的手段大体上有三种。一是用白糖加水和硫酸进行熬制,利用酸解的作用将白糖的双糖分子分解成单糖假冒蜂蜜。二是用饴糖、糖浆等来冒充蜂蜜。三是利用粮食作物加工成糖浆充当蜂蜜。为了让假蜂蜜看起来更加逼真,一些制假者会添加增稠剂、甜味剂、防腐剂等化学物质。

以第一种造假手段为例,造假者先将水烧开,然后放入白糖熬制成糖稀,再加入一瓶真蜂蜜。等糖稀凉了后外观上比真正的蜂蜜还要漂亮、好看,普通人用肉眼很难分辨真假。

如何辨别 真假蜂蜜?

杨超告诉记者,根据季节和蜂群的放养条件不同,蜂蜜的选购也有季节性。在北方,三四月份百花盛开,百花蜜比较多。目前正是槐花盛开的季节,槐花蜜开始热卖。由于蜂群的放养半径只有5公里,不同地区有不同的鲜花,蜂蜜品种相对也比较多。再加上假蜂蜜横行,市民如何辨别就成了难题。

杨超表示,假蜂蜜虽然足以乱真,但还是可以通过望、闻、品等方法鉴别出来的。其中最简单的方法就是用筷子将蜂蜜挑起,如果蜂蜜能拉成细长的丝,且丝断后会回缩呈球状者为上品。市民还可以将买来的蜂蜜滴在白纸上,如果蜂蜜逐渐渗透散开,就说明蜂蜜中掺有蔗糖和水。另外,将少量蜂蜜加适量水煮沸,冷却后滴入几滴黄酒摇匀,如果变成蓝色或红色、紫色,就说明掺有淀粉类物质。

春夏季节百花盛开,也是蜜蜂们最繁忙的时候,它们酿出蜂蜜,满足市民的需要。在蜂蜜走俏的同时,也有一些假蜂蜜在市场上鱼目混珠,以低价格吸引顾客,却根本不含蜂蜜,全是人工勾兑出来的。



市民在选购蜂蜜。(资料片)

此外,假蜂蜜也可以通过观察进行辨别,掺有糖的蜂蜜透明度较差,混浊;掺有面粉、淀粉或玉米粉的蜂蜜,色泽较混浊,味道也不够甜;掺有红糖的蜂蜜颜色较深,掺白糖的蜂蜜颜色浅白。

辨别真假蜂蜜,闻也是一个重要手段。假蜂蜜有化学品的气味,闻起来刺鼻或有水果甜味,真蜂蜜的气味纯正自然,有淡淡的花香。

在味道上,假蜂蜜口感甜味单一,有的还有苦涩味或怪味,而真蜂蜜的口味醇厚,尝起来略带麻辣,或有极轻微的酸味。

据介绍,市民购买的蜂蜜是否有结晶也是辨别真假蜂蜜的一个重要方法。借助于蜂蜜的这一特性,市民可取一点结晶,用手捻一下,真蜂蜜的结晶很软,一捻就碎,像油一样融化在手上,而假蜂蜜的结晶体有颗粒感,不易融化。

蜂蜜如何 食用更健康?

作为一种老少皆宜的产品,蜂蜜的食用方法多样,但冲水饮用受到很多人的欢迎。

杨超告诉记者,饮用蜂蜜要用45℃以下的温水才行,开水容易破坏蜂蜜本身的营养。蜂蜜水只需略显甜味即可,不用太甜,早晚各一次饮用蜂蜜比较适宜。早上可快速恢复体力,精神加倍,晚上有安眠的作用,但血糖较高者要适量饮用。

据悉,夏天来临,年轻人适合饮用一些可以排毒降火的蜂蜜,将沉积一个冬天的毒素排出体外。老年人适合一些补血养肾的蜂蜜。洋槐蜂蜜适合年轻男性饮用,具有降火排毒通便的作用,枇杷蜂蜜可以止咳化痰,枣花蜂蜜美容养颜效果好,老年人适合丹参蜂蜜,补血养肾效果好。

杨超表示,除了食用方法,老人和儿童选用的蜂蜜也不相同。儿童最好选择使用槐花蜜,因为槐花产自春天,槐花蜜含有的营养元素比较多。槐花蜜热量小,很湿润,清热解暑,孩子食用不易上火。中老年人最好选用枣花蜜,枣花“火大”,对中老年人的中期提升有帮助。



相关链接

1.槐花蜜、枣花蜜更有保障:市场上有些新鲜的蜜种,如枸杞蜜、金银花蜜、芦荟蜜,可能是经过调配的。因为这些作物很少有大规模种植的,市民最好选择大众化的蜂蜜。

2.蜂蜜抹在面包上,营养不损失:把蜂蜜抹在面包或者馒头上吃,能完全保留蜂蜜的营养,加在牛奶里代替糖来调味更健康。

3.存放时避免接触金属物品:蜂蜜呈酸性,保存不要使用金属容器,也不要把金属勺长期放在蜂蜜瓶里,以免发生化学反应。

【名词点击】

假蜂蜜

由于蜂蜜受到市民的青睐,部分不法分子掺假或造假,加入白糖、硫酸熬制假蜂蜜,或者用饴糖、糖浆、果葡糖浆等充当蜂蜜。为了迷惑市民,造假者还在假蜂蜜中加入增稠剂、甜味剂、防腐剂、香精和色素等化学物质。假蜂蜜不仅损害消费者的利益,也损害消费者的健康。



糖尿病人三大难题须解决

难题一: 血糖易降难稳 时常出现波动

不少糖友都有这样的困惑:降糖容易稳糖难,多吃一口血糖高了,遇个变天、感冒、心情不好血糖就会波动,每逢交季血糖也是波动,事实告诉我们:任何人无法保证365天,天天血糖平稳。

基础研究表明:“血糖波动大”比“高血糖”的危害更大。血糖波动在伤及脏器的同时,会加速血管内皮细胞的凋亡,促进血管并发症的发生和发展,增加心脑血管疾病的发生率及死亡率,同时其导致各类并发症产生的几率是高血糖的9倍以上。

难题二: 体质变差百病找 并发症时时困扰

“糖尿病不可怕,可怕的是并发症”,糖尿病不仅仅是血糖高,而是三大代谢同时出现异常。

随之病程逐年递增,人体的血管、神经等四大系统均会受损,并发症必然出现,患者的经历已经证实这一点,他们从初期只吃降糖药,五六年,日服用药不下三种,他们看医生无数,吃了药无数,最终却落得视力模糊,手脚麻疼,失眠,便秘腹泻,皮肤痒痒,乏力,高血压,频繁感冒……治疗费用也从初期每天几块钱,逐年递增到几十元,这还不算住院费用,住一次院,少则上千,多则数万元。

难题三: 服用药物过多 药瓶排成队

随着患病年限增长,降压药、降脂药、保肝护肾药……齐齐上阵,不经意间,很多糖友都背上了沉重的药箱子……吃药比吃饭还多,常常吃了这个忘了那个,一方面患者自己痛苦,另一方面并发症的出现,造成长期多药同服会使各种药物的毒素在体内堆积,而药物的毒素必须经肝、肾排出,肝肾在不断增加负担情况下必然受损,病变。



百万糖友吃上定心丸,享受健康生活

如果您翻开《中华本草》和《中华人民共和国药典》,就会发现,书中明确记载,蜂胶独特的八大功效可有效平复血糖、清除血液垃圾、清除血管壁内的沉积物、修复受损神经及脏器、调节代谢、提高人体自身免疫力等,是治疗糖尿病不可缺少的物质。

严控血糖波动带来的伤害——安心
知蜂堂蜂胶降糖虽慢,但是能够修复受损胰岛,平复血糖,弥补服用降糖药血糖忽高忽低的不足,医学临床显示:糖尿病人服用知蜂堂蜂胶3个月后,39%的患者完全停用降糖药,55%的患者降糖药减至原服用量的三分之一,只有2%

的患者无法停用降糖药,但并发症全部改善,长期服用知蜂堂蜂胶的患者,即使血糖偶尔出现波动,知蜂堂也能及时对血管、脏器进行保护,避免并发症的出现。

远离并发症,免除多药同服——舒心
知蜂堂蜂胶能够调节身体四大系统,直击病原,对糖尿病上百种并发症同时起作用,可有效阻止并发症的发生与发展,知蜂堂蜂胶自1999年上市以来,受益会员高达130多万,医药费下降60%以上。

7-15天调整代谢,增强免疫,乏力、易感冒改善;30-60天全面修复眼底病

变,使视力恢复;40-60天全面修复神经,皮肤痒痒、手脚麻木、便秘等状况明显改善;各类胃肠道疾病恢复正常;60天后使居高不下的高血压、血脂平稳下降,肝功能改善,偏瘫、肾衰开始恢复。

知蜂堂蜂胶安全无毒副——放心

知蜂堂蜂胶纯天然,安全无毒副,且能保肝护肾,增强肝肾代谢能力,减少药物残留,让毒素最大程度的排出体外;另一方面,知蜂堂蜂胶能溶解药物毒副作用,可增强肾小球的通透性,减轻肾负担,对于多药同服、肝肾功能严重受损的糖尿病患者来说,意义重大。

知蜂堂携手济南电视台《冬吃萝卜夏吃姜》走进百个社区健康行本周走进阳光100小区,具体时间为5月14日(周六)上午9点。