

蜂蜜是最好的饮品

中医说春季必须吃点蜂蜜。如今正值春季,春季是多风季节,空气较干燥,风燥外邪入侵体内,入里化热,使人出现咽干、口渴、便秘等各种不适症状。特别是体质虚弱的人群,还是感染病毒。中医认为,蜂蜜可除众病,和百药,春季应吃点。



齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2014年4月14日 星期一

编辑:马媛媛

美编 组版:杨若捷

食为先

春季 喝蜂蜜好过吃药

营养专家称,春季吃蜂蜜 防燥防咳防贫血

本报记者

潍坊连日晴朗,春风阵阵。万物勃发时节,正是养生之际。而潍坊的早春,天气多变,中午温热,早晚寒冷,天气异常干燥。潍坊市营养专家推荐,春季常食用蜂蜜,有助身体安全渡过“多变之春”。营养专家介绍,蜂蜜可润肺止咳、润肠通便,对某些慢性病还有一定的疗效。常服蜂蜜对于心脏病、高血压、肺病、眼病、肝脏病、痢疾、便秘、贫血、神经系统疾病、胃和十二指肠溃疡病等都有良好的辅助医疗作用。外用可以治疗烫伤、滋润皮肤和防治冻伤。



天然“抗生素”

蜂蜜是由蜜蜂采集植物蜜腺分泌的汁液酿成,以稠如凝脂、味甜纯正、清洁无杂质、不发酵者为佳。蜂蜜的主要成分为糖类,其中60%—80%是人体容易吸收的葡萄糖和果糖。主要作为营养滋补品、药用和加工蜜饯食品及酿造蜜酒之用,也可以替食糖作调味品。蜂蜜是一种天然食品,味道甜蜜,所含的单糖,不需要经消化就可以人体吸收,对幼、幼特别是老人更具有良好保健作用,因而被称为“老人的牛奶”。通常用于肺虚久咳,或肺燥干咳等症,可单用,亦可配方使用。同时,蜂

蜜有强身健脑安神作用,改善心肌功能,增加血红蛋白和杀菌作用。所以说,蜂蜜是天然的“抗生素”。

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品,也是最常用的滋补品之一。潍坊市营养专家说,蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和和维生素、铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有机酸和有益人体健康的微量元素,以及果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等,具有滋养、润燥、解毒之功效。

专家建议,蜂蜜保存在低温避光处。由于蜂蜜是弱酸性液体,能与金属

起化学反应,在贮存过程中接触到铅、锌、铁等金属后,会发生化学反应。因此,应采用非金属容器如陶瓷、玻璃瓶、无毒塑料桶等容器来贮存蜂蜜。有些时候,蜂蜜还会结晶。这与蜜种、储存条件有关。一般来说,油菜蜜、椴树蜜在13—14摄氏度就会结晶,洋槐蜜则不太容易结晶。枣花蜜虽属不易结晶的品种,但如有少量结晶,仍属自然现象,请放心食用。蜂蜜一般存于阴凉的地方,但是温度不宜过低。蜂蜜一般在10摄氏度时,会发生结晶,不利于食用,所以不宜放入冰箱保存。

春季来临,本报花粉热卖

本报蜂蜜热销的同时,近日,本报在售的油菜花粉和荷花花粉受到市民的喜爱,前来订购的市民络绎不绝。

养蜂专家介绍,其实,从营养角度来说,花粉比蜂蜜更具营养。花粉食品作为一种新型的营养保健佳品风靡全球,被称为“完全营养食品”,而在营养食品中名列前茅。常用的花粉有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菊花粉等。据现代科学分析证明,花粉不仅仅是植物的生命源

泉,而且确实称得上是“微型营养宝库”。据测定,每百克花粉的蛋白质含量可高达25~30克,其中含有十几种氨基酸,并且呈游离状态,极易被人体吸收。这是其它任何天然食品所无法比拟的。

花粉中还含有40%的糖和一定量的脂肪,以及丰富的B族维生素和维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,其中维生素E、维生素K都是被科学家证实的能延缓人体细胞衰老过程,有延年益寿作用的重要物质。

花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等十多种无机盐和三十多种微量元素及18种酶类,还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品,而且有着良好的医疗作用。临床实验资料表明,花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺和心血管等疾病都有一定的治疗效果。

每一瓶蜜都可查到源头

目前市场上所销售的纯蜂蜜少之又少,大多数蜂蜜都或多或少掺假,由于肉眼很难分辨,市民想买到纯蜂蜜也就非常困难了。本报督察组通过走访市民推荐的好蜂蜜,将性价比比较高的22种好品质蜂蜜带回潍坊。本报在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社,该合作社负责人承诺:所有产品均不含任何添

加剂,假一罚十。

据合作社的相关负责人介绍,合作社的成立主要是为了联合广大蜂农,诚信经营,提高当地蜂蜜养殖户信誉,生产好蜂蜜。他介绍说,只有生产、经营高质量的蜜蜂产品,才能促进养蜂产业健康持续发展。自觉抵制劣质产品,共同维护蜂业信誉,做诚实守信的蜂业人,让每一个消费者都买得放

心,吃得健康。

在督察组的层层把关中,该合作社的蜂蜜确实品质不错,性价比比较高,因此通过考验。“我们向蜂农收购每斤市场价也高于一般蜂蜜的售价,因此太便宜的蜂蜜肯定有猫腻。”该负责人拿起其中一瓶蜂蜜向记者介绍说,合作社收来的每一瓶蜜都是有编号的,出了问题都可以查到生产蜂蜜的源头。

编号	名称	规格	单位	单价
1	荆条蜜	450g*15瓶/箱	瓶	32
2	枣花蜜	450g*15瓶/箱	瓶	32
3	槐花蜜	450g*15瓶/箱	瓶	32
4	百花蜜	450g*15瓶/箱	瓶	32
5	枇杷蜜	450g*15瓶/箱	瓶	34
6	枸杞蜜	450g*15瓶/箱	瓶	34
7	党参蜜	450g*15瓶/箱	瓶	34
8	益母草蜜	450g*15瓶/箱	瓶	34
9	苹果蜜	450g*15瓶/箱	瓶	37
10	桔梗蜜	450g*15瓶/箱	瓶	37
11	黄连蜜	450g*15瓶/箱	瓶	37
12	龙眼蜜	450g*15瓶/箱	瓶	39
13	柑橘蜜	450g*15瓶/箱	瓶	36
14	成熟槐花蜜	400g*15瓶/箱	瓶	59
15	成熟枣花蜜	400g*15瓶/箱	瓶	59
16	成熟山花蜜	400g*15瓶/箱	瓶	59
17	成熟蜂巢蜜	400g*15瓶/箱	瓶	59
18	土蜂蜜	250g*15瓶/箱	瓶	101
19	黑蜂蜜	250g*15瓶/箱	瓶	101
20	荷花花粉	120g*30瓶/箱	瓶	59
21	油菜花粉	120g*30瓶/箱	瓶	44

市民可以到本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼)抢购好蜂蜜

好蜂蜜

开始接受市民预订

青州方山养蜂专业合作社专家承诺,目前,本报社在售的所有蜂蜜均不含任何添加剂,欢迎市民或检测机构现场检测。

目前,本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社,这家合作社是青州市养蜂协会的会长单位。合作社四周群山环抱,环境优美;办公楼共六层,地上四层,地下二层,其中地下两层2000平方米为恒温存放蜂蜜的蜜库。

记者了解到,目前,王坟镇的蜂群存养量已达到58000余群,在1999年,王坟镇就成立了蜂业合作社,到目前已经有500至1000户蜂农成为其社员。

据当地蜂农介绍,该镇是山东省面积最大的纯山区乡镇,林木面积达到70%以上,蜜粉源植物上百种,现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。由于独特的立体气候,每年都有一万箱客蜂来此放牧,丰富的蜜粉源为养蜂业的发展奠定了良好的物质基础。

目前青州市已经被农业部确定为重点优质蜂产品生产基地市,王坟镇被潍坊市蜂业协会授予“潍坊市养蜂之乡”荣誉称号,王坟镇蜂业专业合作社也被授予改革开放30年中国食品行业优秀企业、山东省优秀蜂业专业合作社。

本报首批22种好蜂蜜可以接受市民预订了,包括槐花蜜、百花蜜、枇杷蜜、黑蜂蜜、土蜂蜜等。如果您希望喝到好蜂蜜,可以直接与本报联系。

如果您还有好蜂蜜推荐,也可以继续拨打本报蜂蜜交流热线15095188280和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。

本报在售

蜂蜜的功效

荆条蜜:发汗解表,散寒清热,益于伤风头痛患者,润肠通便,调节肠道功能,改善便秘;

枣花蜜:补气补血,养胃,益于久咳、头晕目眩、记忆力减退的患者及产妇、手术后患者;

槐花蜜:美白养颜,养胃,清热解毒,益智安神,益于心烦、热燥便秘、咳血痔血、胸闷心慌患者;

百花蜜:百花之精华,营养丰富,消热解毒,润肠通便,安五脏,补不足,有助儿童发育、提高免疫力,增强记忆力、养肠胃促消化;

枇杷蜜:清肺和胃,化痰止咳,益于咽喉肿痛、肺热咳嗽患者,可预防感冒;

枸杞蜜:深琥珀色,补肝肾,益精血,明目,止渴,润肺;

党参蜜:补中益气,生津止渴,对脾胃虚弱、气血两亏、贫血体虚有辅助疗效,适合老年人和妇女;

益母草蜜:和血调经,益于产后恢复、目赤肿痛、乳汁不下、妇科疾病;

苹果蜜:维生素丰富,养肤养颜,清热解毒;

桔梗蜜:宣肺散邪,祛痰排脓,治疗咽喉肿痛,益于感冒性的咳嗽、胸闷、痰多;

黄连蜜:镇静,降温,去火,特别适用于平时烟酒过多、心火旺盛、心情烦躁的人士使用;

龙眼蜜:又称“桂圆蜜”,蜜中上品,养血安神、开胃健脾、养颜、清热润燥、补中益气,对心脾血虚引起的心悸不安、失眠和记忆力减退有辅助疗效,特别适合女性食用;

柑橘蜜:润燥化痰,理气调中,富含维C,调节肠胃,增强食欲,防止便秘,清肺,改善睡眠,保肝护肝。