

过半长寿老人喜食蜂蜜

拨打15095188280,抢购正宗潍坊好蜂蜜

本报记者

蜂蜜,是老年人的营养珍品,很多长寿老人在谈及自己的养生经验时都不约而同地提到了蜂蜜。我国梁代名医陶弘景,把蜂蜜列入三十多种长寿药之中,他说:“道家之丸,多用蜂蜜,修仙之人,单食蜂蜜,谓能长生。”

长寿老人都爱蜂蜜

著名生物学家尼古拉·齐金博士曾在著名的“寿星之乡”——高加索地区选取多位百岁以上的老人调查发现,这些健康长寿的老人都有常年服用蜂产品的习惯,过半长寿老人都经常食用蜂蜜。

世界上因蜂蜜而长寿的事例很多,像养蜂员萨法多·侯赛因在他138岁高寿时告诉医生,坚持服用蜂产品是他长寿的主要原因;107岁高龄的古希腊医学鼻祖希波克拉底,也经常食用蜂

蜜,他认为蜂蜜与食物并用,可以滋补和促进健康;著名数学家苏步青教授的长寿秘诀中,首要的一条,就是坚持每天早晨喝一杯蜂蜜水后进行晨练;而我国杰出的医学家叶桔泉教授长期坚持服用蜂产品,90多岁时仍精力充沛地从事科研工作。

在记者看来,其实不但蜂蜜,所有的蜂产品都是有益健康的,世界上还有很多人曾因其他蜂产品而重获健康。前苏

联学者曾调查了200多名百岁以上的老人,其中有143人为养蜂人,证实他们长寿与常吃蜂产品有关。蜂产品促进长寿的机制较复杂,是对人体的综合调理,而非简单地作用于某个器官。

1954年,年逾80岁高龄的罗马天主教教皇皮奥十二世突患重病,在西医用尽各种药物、治疗无效的情况下,一位叫盖齐的自然疗法医生建议他服用蜂皇浆试一试。结果,教皇竟奇迹般地转危为安并恢复了健康。



甜言“蜜”语:

晓芹养生:【长寿顺口溜】
一匙蜂蜜一杯水,早起喝完再动嘴;
一匙陈醋三片姜,一日三餐吃得香;
两杯鲜奶一个蛋,每天都吃杂粮饭;
一把麦胚一块薯,一两豆腐常叮嘴;
一块海带一把菇,半斤鲜果一斤蔬;
一两鲜鱼一两肉,最好再加一把豆;
一匙枸杞半匙盐,一把坚果助延年;
一把蓝莓三个枣,半个鳄梨抗衰老!
小姐就要美美的:新鲜蜂

蜜能起到滋润和营养作用,使皮肤细腻、光滑、富有弹性。抗菌消炎、促进组织再生,促进消化,提高免疫力,促进长寿,改善睡眠,保肝作用等作用。

许景淳:蜂蜜的功效与作用:护肤美容、抗菌消炎、促进组织再生、促进消化、提高免疫力、促进长寿、改善睡眠、保肝作用、抗疲劳、促进儿童生长发育、保护心血管、润肺止咳。

蜂蜜营养又防病

蜂蜜是一种营养丰富的食品,素有“健康之友”、“糖中之王”之称。蜂蜜中的果糖和葡萄糖容易为人体吸收。一公斤成熟蜂蜜的发热量为3280大卡,是儿童、老年人和病后体弱者最理想的滋补品。

蜂蜜对某些慢性疾病有一定的疗效。常用蜂蜜对于心脏病、高血压、肺病、肝病、便秘、贫血、神经系统疾病、十二指肠溃疡均有较好的辅助医疗作用。还有定喘、止咳、润肺、助消化等作用。蜂蜜外用还可以治疗烫伤、滋润皮肤和防治冻疮等多种功效。

“食用蜂蜜得以长寿”这一说法一直引为人们所关注。特别是当有关方面对130多位百岁老人的生活情况作了全面调查后,发现其中有80%的老人生活在养蜂的农村,并且经常食用蜂蜜时,人们就更加重视研究蜂蜜与人类健康的关系。

蜂蜜是一种含有多种主要化学成分的食品,用途广泛,营养价值高。据人们对长期食用蜂蜜者的观察和分析发现,蜂蜜在治疗疾病和作为营养品方面确有它的独特之处。

古药书《神农本草经》还将蜂蜜列为上品。现代药理学研究

证实,蜂蜜含有多种维生素、酶、有机酸、无机盐,还有更丰富的葡萄糖和果糖等有效成分。适用于肝脏、肾脏和心血管疾病的患者。动物试验表明,蜂蜜能保肝和促进肝细胞增生,对脂肪肝的形成有较好的抑制作用。临床研究证实,蜂蜜不仅对肝脏疾病有效,而且对贫血、精神衰弱、肺结核等也有良好的效果。

总之,经常食用蜂蜜的人,不仅能对机体起到特有的营养作用,而且还能起到防病的作用,这两种用途综合起来,促使人体增进健康长寿的道理大概也就在这里吧。

蜂蜜是老人的“牛奶”

蜂蜜是很适合老年人生理需求的营养珍品。随着年龄的增长,人体对葡萄糖的利用率会显著降低,而对果糖的利用率则变化不大。这表明果糖和含果糖的产品是老年人最理想的糖类食品,它不仅能为机体提供热量和营养物质,还能为机体提供一种最适合的碳水化合物。

老年人通常会“谈糖色变”,但是不要误以为吃蜂蜜会和吃糖一样——后患无穷。因

为蜂蜜中有两种极易被人体吸收的糖,即葡萄糖和果糖,而且它们的比例非常合适。一般来说,葡萄糖会迅速地被人体吸收,而果糖的吸收速度相对较慢,从而起到维持血糖的作用。

另外,蜂蜜可以增强老年人的抵抗力,并对老年性疾病有很好的防治作用。老年人经常食用蜂蜜,可以防治咳嗽、失眠、血管疾病、消化不良、胃肠溃疡、便秘及痢疾等疾病。

因此,建议老年朋友常食用蜂蜜,并且要“对症选蜜”。

清火的蜂蜜有黄连蜜、紫云英蜜、槐花蜜、枇杷蜜等;

美容养颜蜂蜜有雪脂莲蜜、野玫瑰蜜、益母草蜜等;

助眠的蜂蜜有龙眼蜜、五味子蜜、枣花蜜等;

润肺的蜂蜜有枸杞蜜、枇杷蜜、柑橘蜜等;

养胃的蜂蜜有桂花蜜、五味子蜜、枣花蜜、柑橘蜜、芝麻蜜等。

咱潍坊就有好蜂蜜

拨打15095188280,快来抢购吧

蜂蜜的养生作用早就被市民熟知,可如何购买到优质的蜂蜜却让不少喜食蜂蜜的人头疼。本报经过大量的市场调研,并对市面上一些假蜂蜜曝光后,最终选定来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社向市民提供好蜂蜜。

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。