



今冬甜蜜蜜

养蜂专家现场教你选蜂蜜

你还有哪些问题？欢迎致电18663676778咨询

本报记者

蜂蜜看起来差不多，为什么价格差距如此大？蜂蜜种类五花八门，有什么区别？17日，青州方山养蜂专业合作社养蜂专家来到本报编辑部，现场讲解蜂蜜知识，教市民如何挑选好蜂蜜。



新到货的蜂蜜和花粉。 本报记者 孙国祥 摄

本报社在售蜂蜜
不含任何添加剂
假一罚十

17日，在专家教市民购买好蜂蜜现场，不少市民关注蜂蜜添加剂的问题。专家现场承诺，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进行检测。

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。

问题一 成熟蜜和普通蜜有啥区别？

细心的市民可能会发现，蜂蜜“家族”越来越庞大，除了普通蜂蜜、成熟蜜，各种“蜂宝”、“蜜汁”、“蜜乳”、“蜂露”等蜂蜜制品花样繁多。那么，该如何区别这些蜂蜜呢？

专家介绍，如果市民想靠蜂蜜保健，那么最好不要食用各种蜂蜜制品，任何蜂蜜制品都含有添加剂，保健作用微乎其微。

行业内比较认可的是成熟蜜。成熟蜜与普通蜜最大的区

别是什么？成熟蜜是由小蜜蜂在采回花粉后在蜂巢内自己加工而成。成熟蜜的酿造首先由采蜜的小蜜蜂将花蜜运到蜂巢里，然后由负责加工的内勤蜂，通过分泌多种转换酶将花蜜中的蔗糖转换为葡萄糖，同

时这些小蜜蜂还会不停扇动翅膀，来帮助花蜜脱水。蜂农采蜜最短间隔在15天左右。而普通蜂蜜的作业流程是一样的，但蜂农的采蜜间隔为2天，蜂巢内所含的各种蜜蜂分泌酶会大大低于成熟蜜。

问题二 土蜂蜜和黑蜂蜜为啥价格高？

在养蜂专家看来，黑蜂蜜和土蜂蜜算得上是蜂蜜“家族”的“贵族”了。据专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜的采蜜间隔为1年。这也是导致黑蜂蜜和土蜂蜜价格昂贵的原因之一。

通常我们所说的蜂蜜，即普通蜂蜜产自洋蜂（又称家

蜂，蜂种多来自意大利品种）。其实洋蜂蜜就是早期从国外引进的西洋蜂种采集的蜂蜜，最为有名的为意蜂，也是国内目前蜂群的一个最主要的品种，它们的出现，导致本土的蜜蜂数量急剧减少。但由于洋蜂产蜜周期短，所以蜂蜜浓

度都很低，品质营养成分远不如土蜂。

土蜂又叫中华蜂，它是在深山里面放养的蜂蜜。不经任何加工，没有任何添加剂，蜂蜜生长的环境，必须在深山里面无污染的环境里才算是基本的纯天然，经蜜蜂本身酿造成

熟的蜜。也因为其采蜜间隔时间久，使得市面上的土蜂蜜数量有限。

“你看，这瓶黑蜂蜜是55号，”专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜每年产量有限，因此，每一瓶从青州方山养蜂专业合作社生产的蜂蜜都有编号。

问题三 什么样的蜂蜜适合我？

青州方山养蜂专业合作社的专家在现场为市民推荐了不同的蜂蜜。枣花蜜、党参蜜具有滋补效果；桔梗蜜、黄连

蜜、柑橘蜜具有止咳平喘的效果；槐花蜜适合养心安神、平稳血压；荆条蜜、百花蜜、自然成熟山花蜜能起到排毒养颜

的作用……

专家介绍，黑蜂蜜和土蜂蜜对于治疗胃病、十二指肠溃疡具有明显的效果，一般情况

下，每天早上空腹用温水送服土蜂蜜或黑蜂蜜，连续两天就能有效果。

以下疾病，食用蜂蜜效果明显

《本草纲目》：“蜂蜜生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而润泽，故能润燥；缓可去疾，故能止痛；和能致中，故和百药，与甘草同功。”鉴此，现选蜂蜜验方十则，有下述病症者可酌情选用。

一、便秘：便秘多因体内上火、津液耗竭、大便干涩和炎肿致肠腔狭窄所致。由于大便困难，可导致肛裂出血、痔疮，甚至发生癌变。患者可取蜂蜜适量适人而宜用之；青少年以白萝卜片蘸蜂蜜嚼食；老年人用香蕉肉蘸蜂蜜吃。每日数次，疗效显著。

二、胃病：每天早晚各空腹服蜂蜜25克，可调节胃肠功能，对胃、十二指肠溃疡、胃穿孔、消化不良及慢性胃炎等疾病均有疗效。同时其还有消炎、愈合

创伤面、增强消化系统功能及滋补作用。

三、失眠：虽然造成失眠的因素很多，但归纳起来主要为两个类型，燥盛型（多发于肥胖者）和衰弱型（多发于贫血、神经衰弱者）。前者睡前服生蜂蜜10—20克；后者服熟蜂蜜25克。蜂蜜甘甜清香，服后可催眠入睡。

四、心脏病：蜂蜜中含量高又易被人体吸收的葡萄糖可增强心肌收缩，并可使心血管扩张和改善冠状动脉的血液循环。由于其能保证血流正常，因而对心力衰竭和心脏病有一定疗效。服法：第一周日服50—75克，以后改为25—40克，第三周减为20—25克，病愈后即停止。

五、肺病：蜂蜜有消炎祛痰、止咳等功效。肺燥热患者可取甜梨一个，去皮核，然后切薄片伴蜂蜜吃。每日数次，一般三

天见轻，五天可愈。肺结核患者则可日服蜂蜜50—75克。因此剂量蜂蜜可润肺止咳和缓解疼痛，同时还能使人体红蛋白增加，从而使结核病减轻。

六、肝病：蜂蜜对促进人体组织新陈代谢、增加肝糖的储存、提高人体抗感染能力都有一定作用。若肝病患者每天早、晚各空腹服40克蜂蜜（用温开水调服），21天为一个疗程，对恢复健康大有补益。

七、炎症：蜂蜜具有消炎、解毒和杀菌等功效。若用纯净生蜂蜜涂患处可治烧伤、烫伤和眼睑炎；手术后日服50克蜂蜜，不仅能止痛，而且能加快伤口愈合。用蜂蜜50克，绿茶15克，先煎茶后加蜂蜜饮服，可治肠炎；若取蜂蜜一份，开水8份，含服，每日10次，可治口腔炎。

八、除烟瘾：吸烟对人体健

康极为有害，为此，越来越多的人都在寻求有效的戒烟方法。据贝鲁特出版的《阿拉伯医学秘密》介绍：西瓜拌蜜可有效清除烟瘾。方法：取西瓜一个，切成两半。挖松其中半个西瓜的瓜瓤直至瓜皮，再把400克纯蜂蜜倒入挖松的瓜瓤内，放入烤箱内用150度的温度烤两分钟，冷却后即可食用。每天食一汤匙，连食一周可除烟瘾。

九、干瘦症：长期干瘦且查无病因，早晨空腹豆浆一碗，蜂蜜30克，晚上用两个鸡蛋羹，并用蜂蜜20克吃下，21天为一个疗程，有效。

十、高血压：蜂蜜可促使血管舒展和改善动脉血液循环，每天早晚用蜂蜜60—70克开水冲服，连服15—20天，可使血压缓慢恢复正常；增强血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化。

一起行动， 打击假蜂蜜！

欢迎拨打热线18663676778

举报假蜂蜜

假蜂蜜成本低、差价大、利润高，这是导致假蜂蜜在市场上大行其道的原因之一。但对消费者而言，买到假蜂蜜，不仅起不到保健作用反而危害身体健康。

对造假商贩来说，以为蜂蜜掺假吃不死人，不是大问题；媒体对蜂蜜也并不太关注；消费者对蜂蜜市场缺乏了解……这些原因导致假蜂蜜商贩越来越猖狂。本报特发起“打击假蜂蜜”活动，净化蜂蜜市场。市民可以向本报举报身边的假蜂蜜，或拨打热线18663676778和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。



市民可到本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼)订购好蜂蜜