

关于蜂蜜你不知道的事实

蜂蜜可能是糖类中最简单的分子形式,因此无法继续分解。这使它可以直接通过小肠进入血液,不会像蔗糖一样引起任何消化(消化食品)系统问题。蜂蜜是治疗烧伤的最好物质。蜂蜜可以有效缓解疼痛,使患处快速康复,而且不会留下疤痕。



春季， 蜂蜜是最理想的饮品

本报记者

春季的时候，天气干燥，这个时候我们多少都会出现疲劳，衰老的表现，而专家说春季常食蜂蜜好，祛病养神抗衰老，蜂蜜是蜜蜂采集的植物花蜜或植物细胞渗出的蜜露混以蜜蜂的唾液分泌物，经充分酿造后，贮藏在蜂巢的甜性物质，那为何说蜂蜜好呢？主要是因为：



一、抗疲劳

春季，气温升高，皮肤毛孔舒展，供血量增多，而供给大脑的氧相应减少，大脑工作受到影响，身体功能大多处于半昏睡状态，有人称其为“春天疲劳症”。在所有的天然食品中，大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍，能够在很短时间内补充给人体能量，消除人体疲劳和饥饿。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用，改善血液的营养状况。再加上蜂蜜不含脂肪，富含维生素、矿物质、氨基酸、酶类等，经常服用能使人精神焕发，精力充沛，记忆力提高。

推荐食谱：
蜂蜜雪梨水

取雪梨1—2个，削皮去核切块，放入炖盅内，加少许水，置锅内用文火隔水炖约1小时，取出待凉后加入2勺左右的蜂蜜搅匀即可喝水吃梨肉，可达到润肺润燥的功效，缓解秋燥引起的口干、口渴、咽干等症。

二、抗过敏

春天万物复苏，过敏源增多，易引起特殊体质的人过敏。而蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品。蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，还可以治疗花粉等引起的过敏症，长期服用，还可以缓解哮喘症的发作。枇杷蜜的止咳作用最好，可用雪梨一个，切薄片拌蜂蜜吃，每日数次。

推荐食谱：
蜜奶饮

取蜂蜜50毫升，牛奶50毫升，黑芝麻25克。黑芝麻捣烂，同蜂蜜、牛奶调和，早晨空腹温开水冲服。适宜于产后血虚、肠燥便秘、面色萎黄、皮肤不润等症。

三、消除积食

春季假期较多，当胃肠受到油腻大餐的冲击，影响了胃肠的功能，而蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著缩短排便时间。若有积食，可以每天早晚空腹服蜂蜜25克。

推荐食谱：
香蕉蜂蜜粥

用大米50—100克，香蕉200克，蜂蜜适量。将大米熬粥后，加入切成小段的香蕉，待凉后加入蜂蜜食用，可润肠通便、滋阴养颜。

快来本报社抢购好蜂蜜

拨打15095188280,购买好蜂蜜

本报督察组通过走访市民推荐的好蜂蜜，将性价比高的22种好品质蜂蜜带回潍坊。据了解，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，供货方承诺，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。春季开始，喝蜂蜜养生吧！

“一看就是好蜂蜜”

“这些蜂蜜一看就不错”，做蜂蜜养殖30多年的孙先生看到现场的蜂蜜说，目前，市场上很多用白糖掺假的蜂蜜，非常通透，香气也很浓郁，甚至有时感觉甜得有些刺鼻。督察组带回来的22种蜂蜜绝对是经过考验的，质量绝对没问题。

而家住潍城区的刘先生索性一次性买了六瓶。他说，他本想买一瓶自己食用，但是到现场后发现，蜂蜜品质确实好，而且不掺假。所以直接购买了六瓶。他边拎着刚买的蜂蜜边向其他市民推荐，“包装这么漂亮，送人也拿得出手”。

除了蜂蜜的“行家”，本报编辑部也迎来了几位养生专家。贺先生从事中医多年，他向周围选购蜂蜜的市民介绍，22种蜂蜜有22种疗效，比如槐花蜜能去湿利尿，凉血止血，有舒张血管，降低血脂血压等作用特别适合老年人食用；再比如益母草蜜，常饮有活血去风，滋润养颜的功效，喉痛、声沙也可直接含服；而枣花蜜能够补中益气、养血安神，对

头晕目眩、记忆力减退、产妇手术恢复有非常好的保健作用。

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，由于用肉眼很难分辨，市民想买到纯蜂蜜也就非常困难了。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，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。

欢迎市民对蜂蜜进行检测

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。



齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2014年3月3日 星期一

编辑：马媛媛

美编 组版：杨茗捷

春食蜂蜜好处多

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。

蜂蜜，性味归经：甘，平。归脾、肺、大肠经。具有润肠通便，润肺止咳，益气补中，解毒等作用。《本草纲目》中记载：“心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服，强志轻身，不饥不老，延年神仙。”下面一起来看看蜂蜜的好处。

润肺止咳：

用于肺燥干咳、肺虚久咳、咽干口渴等症，可单用或与沙参、生地等配伍。用于润肺止咳的冬花、紫苑、枇杷叶等，常用蜂蜜作辅料拌炙。

润肠通便：

用于津亏血虚所致之肠燥便秘，常单用内服或作栓剂纳入肛内。 益气补中：用于慢性衰弱性疾病如慢性肝炎、溃疡病、肺结核等，有良好的辅助治疗作用。用于补益气血的十全大补丸、归脾丸等，常用炼蜜作赋形剂。用于补气的甘草，常以蜜作辅料拌炙。

解毒：

用于解乌头、附子毒，可单用内服；用于烧伤、疮疡，可外涂以解毒护疮。 因此，人们在春季里适量喝点蜂蜜。冲杯蜂蜜水，不仅润肠通便，排毒养颜，还能防感冒。但是，也不是所有人都适合食用蜂蜜，哪些人不宜吃蜂蜜？

1、肝硬化患者不能喝蜂蜜

一般来说乙肝患者非常适宜喝蜂蜜，因为蜂蜜提供的单糖不需要肝脏分解合成，可以降低肝脏的负担，但是肝硬化患者却不能喝蜂蜜，因为会加重肝脏的纤维化。

2、糖尿病人不能服用蜂蜜

每百克蜂蜜碳水化合物中葡萄糖约为35克，果糖40克左右，蔗糖约2克，糊精约1克。葡萄糖和果糖均为单糖，进入肠道后无需消化可直接被吸收入血，使血糖升高，蔗糖和糊精略经水解后即可被吸收，因此，蜂蜜的升血糖作用特别明显。从这一点来看，糖尿病人是不宜服用蜂蜜的。

3、感冒吃药不可与蜂蜜同服

感冒了多半会咳嗽，而蜂蜜有止咳的作用，于是很多人感冒时会喝蜂蜜缓解咳嗽症状。专家提醒大家，感冒药最好不要和蜂蜜一起喝。蜂蜜具有润肺止咳的作用，适用于肺燥咳嗽。如果咳嗽少痰，或痰少而黏，或者干咳无痰，可以冲蜂蜜喝。但如果正在服用退烧药或含退烧成分的感冒药，不宜同时服用蜂蜜。很多感冒药，如泰诺、快克、感冒清等都含有解热镇痛药对乙酰氨基酚，它遇到蜂蜜会形成一种复合物，影响机体对其的吸收速率，从而减弱退烧作用。

4、未满一岁的婴儿不宜吃蜂蜜

蜂蜜营养丰富，是大众饮食佳品。许多新妈妈也会在婴幼儿的辅食中加些蜂蜜来调节口味，增加营养价值。不过专家指出，1岁以内婴幼儿不适合食用蜂蜜。专家表示，蜂蜜在酿造、运输过程中，容易受到肉毒杆菌的污染，因为蜜蜂在采取花粉过程中有可能把被肉毒杆菌污染的花粉和蜜带回蜂箱。肉毒杆菌芽孢适应能力很强，在100℃的高温下仍然可以存活。



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