

中午喝蜂蜜能健脑抗疲劳

蜂蜜中的果糖、葡萄糖能很快被身体吸收和利用，迅速改善血液营养状况；蜂蜜在人体内产生的热量相当于牛奶的15倍；维生素B含量与鸡蛋相等；蜂蜜富含丰富的矿物质，如有益身心的钾，起镇静作用的镁，强筋健骨的钙，增补血液的铁、铜，健脑的磷等。中午喝蜂蜜，最能补充大脑营养，解除疲劳。



齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2014年3月10日 星期一

编辑：马媛媛

美编 组版：王慧英

快来本报社抢购好蜂蜜

抢购热线：15095188280

本报记者

本报督察组通过走访市民推荐的好蜂蜜，将性价比较高的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！

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。

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。

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。花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。

女性抗衰老，食用蜂蜜效果好

一直以来蜂蜜都是我国居民最常见的一种滋养品，但对于喝蜂蜜有什么好处的这个问题大部分人都没有完全了解。专家指出，女性经常喝蜂蜜不仅可以抗衰老，同时还具有很多意想不到的好处。

到目前为止，蜂蜜中检出的物质有180余种，主要成分是由葡萄糖和果糖等单糖（75%以上）组成，很容易被人体吸收，另外还含有人体所需要的各种营养物质，同时能产生大量的热量而不含有脂肪，是绝好的滋补品。

服用蜂蜜可以有效的改善女性身体的营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素的沉着让肌肤变得更加的柔软、洁白、细腻，同时还有效的减少皱纹的产生，以及防治粉刺等皮肤问题的出现。

自古以来很多女性都会利用蜂蜜来养颜。适量的喝点蜂蜜就有明显的感觉，不但皮肤会变得白皙，同时还会让皮肤的弹性增强变得水嫩。尤其是对晒伤后的皮肤更具有滋养以及调理的功效，不仅可以恢复白皙，同时还具有修复深层肌肤的功效。

而且经常喝蜂蜜水还能够起到抗菌消炎的功效，尤其是对肌肤上的痘痘、粉刺等各方面肌肤问题都能够很好的调理以及改善，尤其是对痤疮等症状更具有有效的治疗效果。

在研究中发现，在平时多喝些蜂蜜还能够起到很好的延年益寿的功效，因此专家建议中老年人在平时多喝些蜂蜜，以此来养生保健。而蜂蜜之所以能够延年益寿，是因为它促进了人体器官的新陈代谢，从而起到抗衰老的作用。也就是说，在平时多喝些蜂蜜，可让人有效地抵抗岁月的冲击。

喝蜂蜜同时还具有去火的功效，尤其是在这个天气干燥的秋季，经常喝蜂蜜可有效的避免因上火而导致的牙疼、口腔溃疡、大便干燥等严重问题。

现如今各种各样不良的饮食习惯以及生活习惯导致我们的肠胃健康受到损坏，比如腹泻、胃溃疡、胃炎等，这些都是如今生活中极为常见的肠道健康问题。这个时候在日常生活中应该适量的多喝些蜂蜜水，因为它具有很好的调理肠胃等功效。尤其是一些经常大量分泌胃酸而导致出现胃烧心等症状的人群，无论是否在患病期间都应该多喝些蜂蜜水，它能够使胃酸分泌正常。

蜂蜜还能够促进肠胃的蠕动功能，改善便秘现象。

在日常生活中养成经常喝蜂蜜水的习惯对人体而言非常重要，它具有提高人体免疫力以及抵抗力的双重功效，从而更加有效的保护人体健康。在实验中证明，经常喝蜂蜜能够很好的增强对病菌的抵抗能力。而蜂蜜之所以具有这样的功效，是因为在蜂蜜中含有大量对人体免疫系统十分有利的多种酶和矿物质。

尤其是对于一些本身体质就虚弱的人群而言，多喝些蜂蜜水可增强体质，同时还能促进病情的恢复。

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

★名牌留学/移民中介云集 ★雅思托福培训学校汇聚 ★专家解析最新留学动态 ★巧用教育展为留学助跑

2014 潍坊国际教育展

潍坊教育综合实力位居山东省前列，作为我国重要的教育城市，不仅有着雄厚教育资源和突出的人才优势，更以良好的教育前景，庞大的教育市场，备受世人瞩目。近年来，中外合作办学院校和自费出国留学中介机构业务开展积极，潍坊在贯彻国家“支持留学，鼓励回国，来去自由”的出国留学工作方针方面做出了努力和贡献。

2014年一个全方位、潜力无限的留学教育盛会将于3月15日在潍坊大酒店拉开帷幕，届时将有众多学生及家长现场参观咨询，聆听各参展单位资深顾问的信息解析，选择适合自己的留学机会。

展会时间：2014年3月15日 8：30—15：30

展会地点：潍坊大酒店（潍坊市奎文区胜利东街381号）

展会咨询：18663629157

组织单位：齐鲁晚报·今日潍坊

参展单位：国外大学及语言学校、大学预科学校、中外合作办学院校、留学中介机构、出国语言培训机构、留学信贷银行、国际教育认证及评估机构

学生及家长
免费入场咨询

