

饮食有方 告别“春燥”

春天,干燥的天气容易消耗掉人体内的水分,所以,春天多喝水是第一要务。《本草纲目》上记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,是“健康长寿的妙药”。早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。



齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2014年3月17日 星期一
编辑:马媛媛
美编 组版:刘杨

春季蜂蜜旺销 购买须辨真假

本报记者

记者在潍坊市一家超市的蜂蜜货架上见到,来自北京、湖北、江西等地的十余个品牌的二十多种蜂蜜摆满货架,每斤价格从十几元至五六十元不等,最便宜的为10.7元/斤,而最贵的为82元/斤。记者发现,蜂蜜的价格差别很大,同样标称洋槐蜜,不同的品牌售价也不相同。如一种湖北某公司生产的洋槐蜜,500g装18.9元,而江西某公司生产的465g装62元,同样是洋槐蜜,一斤的价格相差3倍多。

随后,记者来到位于潍坊市区一家售卖“自产”散装蜂蜜的商户处,在这里有近10个装满不同品种蜂蜜的大缸。有顾客前来购买时,卖家将顾客所挑选的蜂蜜用普通的透明塑料桶包装好,同样的蜂蜜,价格与超市相比,显得更加实惠。该老板告诉记者:“我这里的蜂蜜都是自己养的蜜蜂所产,绝对不掺假。”记者发现,他售卖的蜂蜜主要是洋槐蜜、枣花蜜、油菜花蜜,每斤售价从8元至16元不等。

如何挑选纯蜜呢?有经验的蜂农告诉记者,蜂蜜的质量要通过观察色泽、鼻闻,再细细品尝来辨别。

好蜂蜜在常温下为半透明、黏稠流体状,有自然光泽感,用筷子挑起,黏性大可以拉出很长的丝,断丝后会收缩成蜜珠;而掺过假的蜂蜜则清澈透明,异常清亮,筷子挑起时会一块块地往下落。

纯蜜会发出一种淡淡的清香,沁人心脾。而掺过假的蜂蜜不但没有香气,反而会有一股发酵味。自产的蜜糖水入口甜润略带微酸,口感细腻,柔和爽口,余味清香;而低价蜂蜜,味虽甜,但蜜味平淡,喉感弱,余味淡还夹杂果糖的味道。

养蜂专家提醒市民,在购买蜂蜜时一定要擦亮眼睛,以防买到假蜂蜜。如今靠肉眼辨别蜂蜜真假不容易,最简单的方法就是在购买蜂蜜时,不要贪便宜,以免买到掺假蜂蜜。

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、热燥便血、咳血痔血、胸闷心慌患者;

百花蜜:百花之精华,营养丰富,清热解毒,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、养胃肠促消化;

枇杷蜜:清肺和胃,化痰止咳,益于咽喉肿痛、肺炎咳嗽患者,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、养颜养颜、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。

快来本报社抢购好蜂蜜

拨打15095188280,购买好蜂蜜

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!

“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,市场上很多用饴糖掺假的蜂蜜,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,他本想购买

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

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。

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。

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