



今冬甜蜜蜜

# 养蜂专家 现场教你选蜂蜜

你还有什么问题?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?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

## 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”等蜂蜜制品同样花样繁多。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,蜂蜜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,黑蜂蜜和土蜂蜜则是蜂蜜“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,导致本土的中华蜂数量急剧减少。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蜜蜂。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才是基本的纯天然,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。

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蜂蜜,连续两天就能有效果。

## 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,消热解毒,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、养肠胃促消化;

**枇杷蜜:**清肺和胃,化痰止咳,益于咽喉肿痛、肺热咳嗽患者,可预防感冒;

**枸杞蜜:**深琥珀色,补肝肾,益精明目,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、养肤养颜、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、开胃益脾、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。

## 养生时刻

### 解读蜂蜜结晶

新鲜成熟的蜂蜜是粘稠透明或半透明的胶状液体,是果糖和葡萄糖的过饱和溶液,一般在常温下放置一段时间以后,凝结成固体,这就是蜂蜜的自然结晶,蜂蜜结晶的实质是葡萄糖结晶,是一个物理现象,蜂蜜结晶以后,从液态变成固态,颜色变浅,但其含水量、成分均未改变,在较高温度下又变为液态。

蜂蜜结晶是蜂蜜的一种物理现象,其化学成分、营养价值都未发生变化,更不会影响蜂蜜的质量。有如水变成冰,食用油结晶一样。结晶的晶体是葡萄糖,并非蜂蜜中掺入了白糖,其实真正掺入白糖的蜂蜜不易发生结晶现象,易于结晶的蜂蜜才是真正的蜂蜜,结晶并不影响质量。用手轻轻揉便可分出真假。

蜂蜜是含有多种营养成分的葡萄糖、果糖过饱和溶液。由于葡萄糖具有容易结晶的特性,因此分离出来的蜂蜜,在较低的温度下,放置一段时间,葡萄糖就会逐渐结晶。其结晶的速度与其含有的葡萄糖结晶核、温度、水分、蜜源有关。

现在随着蜂蜜加工工艺的改进,采用低温加工,蜂蜜结晶因子活性未被破坏,结晶因子可以较快促使蜂蜜出现结晶现象,所以一定程度上来说,直接购买结晶蜂蜜是首选,在西方发达国家和南方蜂产品知识普及的地方直接购买结晶蜂蜜更是普遍现象。

一些黑心生产企业采用多种不正当手段谋取利益,比如:一、不顾全蜂蜜活性成分的保存,高温加工;二、勾兑了麦芽糖,化学物质等添加剂的有百害而无一益的蜂蜜。相比之下,勾兑的蜂蜜成本低廉,感官上透明、发光、不结晶,加上许多消费者不明真相争相购买,一度出现了真蜂蜜无人问津,假蜜卖火了的尴尬局面,这些更是冲击了守法经营的正规企业,严重损坏了消费者的权益。

有的消费者看到蜂蜜中有白色的结晶,就认为是假蜂蜜或掺假的蜂蜜,这是一种误解。结晶是蜂蜜本身的特性,蜂蜜中所含有的葡萄糖在一定的温度下结成晶体是正常现象,蜂蜜本身没有变质,不影响食用。

假蜂蜜是不结晶的,但有的假蜂蜜中所加入的白糖在一定条件下也会在瓶底形成沉淀。真蜂蜜的结晶和假蜂蜜的沉淀很容易区分,蜂蜜结晶较为松软,用筷子能很容易插入,放在手指上也容易捻化。而假蜂蜜析出的白糖沉淀较为致密,用筷子不容易插下去,放在手指上捻时,有沙砾感。

结晶蜂蜜浓度大,香味也更浓郁,同时便于储存和运输。其营养成分是没有本质上的区别的。



## 健康答疑

### 巧吃蜂蜜能治病

1、水温不宜太高。在冲服蜂蜜的过程中,水温应低于60℃,因为过热的水会使蜂蜜中的酶类物质(酶类物质是蜂蜜本身酿造过程中分泌的蛋白质,对外界温度变化十分敏感)遭到破坏,产生有害物质。

2、食用量不宜过多。临床研究表明,蜂蜜在食用时应注意剂量,食用少了不起作用,食用多了蜂蜜中的葡萄糖会超过有机体的耐糖量,从而干扰胰岛素功能。一般提倡成年人每天100g,最好不超过200g,儿童每日30~50g。

3、胃酸分泌过多的人要注意蜂蜜的食用方式。胃酸分泌的多少与蜂蜜的口服时间和蜂蜜水溶液温度的多少有关,饭前一个半小时口服可减少胃酸的分泌,因为口服蜂蜜后立即进食会增加胃酸的分泌。温热的蜂蜜水溶液使胃液酸度降低,冷蜂蜜水溶液使胃液酸度升高,并刺激肠道的运动和分泌功能。