

## 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2月10日 星期一

编辑:马媛媛

美编 组版:刘杨

食为先

# 春季养生,常喝蜂蜜

拨打15095188280,订购好蜂蜜

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。

## 好蜂蜜开始接受市民预订

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。

市民可以到本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼)订购好蜂蜜

## 本报在售蜂蜜功效

**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。

## 与蜜为伴 健康又长寿

根据采蜜季节的不同,蜂蜜有春、夏、冬蜜之分,以冬蜜质量最好。蜂蜜对人体健康的好处早已为人们认识。

蜂蜜中含有大约35%的葡萄糖,40%的果糖,这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体所吸收利用。蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐,还含有一定数量的维生素。蜂蜜中含有淀粉酶、脂肪酶、转化酶等,是食物中含酶最多一种。酶是帮助人体消化、吸收和一系列物质代谢及化学变化的促进物。蜂蜜的气味芳香可口,从营养和保健价值来看,不仅是滋补、益寿延年之品,又是治病之良药。

在临床上,蜂蜜不仅可以治疗胃炎,还可以在蜂蜜中加上某些药物治疗溃疡病。如每天早晨用温开水冲蜂蜜6克,空腹服用或用丹参15克,木香6克,炙甘草6克,煎汁冲蜂蜜,可治疗胃十二指肠溃疡以及各种胃痛症。为什么蜂蜜有此疗效呢?原来蜂蜜是一种潜在的碱性食物,它所含的锰等无机盐,有促进食物的消化和同化作用,从而减轻胃肠负担而缓解症状。

用蜂蜜30克,精盐3克,加凉开水调匀,每天早晚各服1次,有良好的润肠通便作用,尤其适用于老年人、体弱者、病后有便秘的患者。

当有呼吸道病变,出现阴虚肺燥,久咳无痰时,可在空心雪梨中放进蜂蜜适量,隔水炖服,可消除因气候干燥引起的咽喉干燥、发痒的感觉,并有利于气管中的积痰顺利咳出。