

# 马宝宝扎堆生 孕妇喝蜂蜜更健康

本报记者

记者了解到,近期到潍坊各大医院产科做产检的“准妈妈”数量骤增。受传统观念的影响,很多人都想在马年生下“马宝宝”,2014年是甲午马年,也是60年一遇的“金马年”,有不少的准妈妈,都争着抢着,要生“金马宝宝”。在各大妈妈论坛,关于孕妇经常食用蜂蜜利于分娩的话题接连不断。孕妇能不能食用蜂蜜?食用蜂蜜有哪些好处?看看专家怎么说。

## 问题一:孕妇能喝蜂蜜吗?

就孕妇本身来说,孕妇能喝蜂蜜吗?孕妇每天在上、下午的饮水中各放上数滴蜂蜜,可以有效地预防妊娠高血压

综合征、妊娠贫血、妊娠合并肝炎等疾病。同时,蜂蜜利于通便,能有效地预防便秘及痔疮出血。另外,天然的蜂蜜可以

作为润肤剂经常外擦,对皮肤的表皮、真皮起直接营养作用,可促进细胞新生,增强皮肤的新陈代谢能力。

## 问题二:孕妇怎样喝蜂蜜才健康?

准妈妈可以喝适量的蜂蜜,但每天不宜超过一大勺。准妈妈可以在睡前喝一杯蜂蜜水,这样能够治疗多梦易醒、睡眠不香,可以帮助你更好的

安睡。准妈妈在选择蜂蜜时,一定要选择蜂蜜表面有微小气泡的蜂蜜,因为那是活性生物酶不断运动所产生的,吃这种蜜

对人体才最好。还有,蜂蜜之所以能改善便秘是因为其中的活性生物酶成份起的作用。所以,准妈妈要喝蜂蜜时要用45度以下的温水冲。

## 问题三:孕妇喝蜂蜜有哪些好处?

蜂蜜是天然的大脑滋补剂,因为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。蜂蜜中富含锌、镁等多种微量元素及多

种维生素,是益脑益智、美发护肤的要素。而怀孕期间是胎儿大脑发育的重要阶段。现代医学临床应用证明,蜂蜜可促进消化吸收,增进食

欲,镇静安眠,提高机体抵抗力,对促进婴幼儿的生长发育有着积极作用。百花蜜就是很好的例子。因此孕妇喝蜂蜜首先对于宝宝是很有利的。



## 问题四:孕妇应该喝什么样的蜂蜜?

第一,相对于枣花蜜易有药物残留而言,洋槐蜜、荆条蜜和椴树蜜就安全得多。这些花蜜,因为开花不需要结果,一般不会有人喷洒药物。而且这些植物又多数生长在深山里,空气清新,安全无污染,宜于孕妇。

第二,在所有的蜂蜜中,洋槐蜜和荆条蜜去火的功效最

好,所以,容易便秘的孕妇服用洋槐蜜和荆条蜜,可有效缓解便秘的症状,排去代谢毒素,益于孕妇和胎儿的健康。

第三,洋槐蜜、荆条蜜、椴树蜜都位列中国五大蜜种之中,属于最常见最普通的蜂蜜,相比于那些稀奇古怪的蜜种,造假的几率更低一些。

# 选好蜜,就来本报社吧

拨打15095188280,快来抢购

市面上造假的蜂蜜多了,如何购买到优质的蜂蜜就成为不少市民的头等大事。本报经过大量的市场调研,并对市面上一些假蜂蜜曝光后,最终选定来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社向市民提供好蜂蜜。

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。

## 孕妇蜂蜜食谱

### 蜂蜜水果粥

材料:苹果半个、梨半个、蜂蜜1匙、大米100克、枸杞5克;

### 做法

- 1.将粳米熬成粥;
- 2.枸杞洗净,苹果、梨去皮切丁加入粥内,煮开(滚),稍冷即可食用。

**营养价值:**增加了粥内的膳食纤维,具有清心润肺,消食养胃润燥的作用,吃起来清新爽口,别有风味,很适合脾胃不佳、食欲不振的孕妈咪。

### 蜂蜜糯米藕

材料:鲜藕1整节(约400克)、糯米100克;

调料:桂花糖10克、蜂蜜10克;

### 做法:



- 1.将鲜藕洗净,切下藕节一端留用。

- 2.将糯米淘洗干净,浸泡2个小时后,捞起沥干水分,然后将糯米灌入藕孔中压实,灌满后盖回藕节,用牙签固定。

- 3.将灌入糯米的鲜藕放入蒸锅,蒸至糯米藕熟。

- 4.熟糯米藕晾凉后切片,淋上桂花糖和蜂蜜即可。

**推荐理由:**糯米给人提供了充足的碳水化合物;鲜藕有养胃滋阴的功效;蜂蜜有润肠的作用,可缓解孕早期便秘的症状。