

保健功能真有那么神?生物研究专家称:

# 黑枸杞抗氧化力和红枸杞差不多

**A**  
最贵每斤近4000元

9月2日,记者采访了冈子寨路附近一家专门售卖黑枸杞的商店。店员说他们售卖的黑枸杞,有的来自新疆,有的来自青海,后者比前者价格要高些。

记者了解到,该店售卖的最便宜的黑枸杞为800元一斤,最贵的则将近4000元一斤。

该店员介绍,他们店的黑枸杞是从当地牧民手中收购上来,然后“空运”到山东,所以价格比较贵,但是,“效果绝对好得很。”

3日下午,记者又来到明湖路附近一家专门售卖保健类产品的商店。在门口显眼位置,记者看到摆放着两个大的玻璃缸子盛放的黑枸杞,标价分别为每斤600元和1800元,这两种黑枸杞颜色稍稍泛黄,颗粒有花椒大小,闻起来有一股清香味。

看记者询问,老板又从后面位置拿出一个小玻璃瓶,里面盛放的黑枸杞颜色发黑,有酸枣大小,价格为200多元一两,折合将近3000元一斤。

老板介绍,他们售卖的黑枸杞都是从青海格尔木运来,“保证都是正品行货。”

“它里面含有花青素,能明目,抗衰老,清除自由基,是很好的东西。”老板介绍道。但当记者询问黑枸杞到底能有什么功效时,老板只是反复说着上面的几个名词。

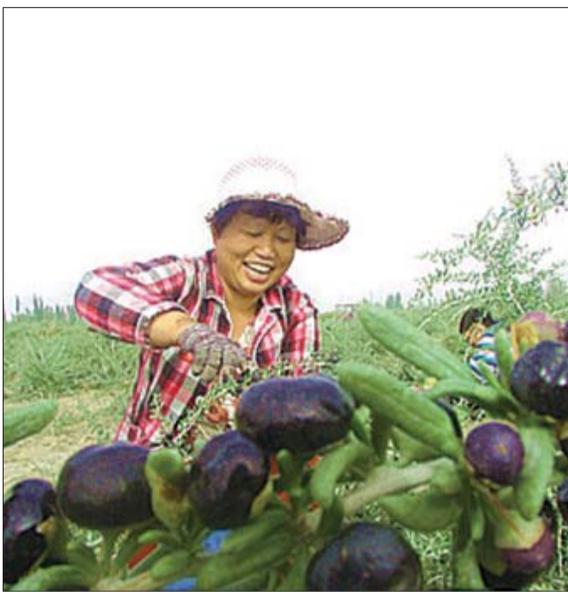
“它的保健价值要比一般的枸杞高好几倍。”另一个店员表示。

那么,黑枸杞这种东西为啥这么贵?它真的如商家所说的,是因为“疗效好”才这么贵吗?

近日,一则“青海野生黑枸杞遭数千人盗采引发冲突”的消息引发人们关注。黑枸杞之所以被称为草原“软黄金”,并被人狂热追捧,源自其被认为具有所谓“极高保健价值”。但是,它的保健价值真有那么高吗?济南市场的黑枸杞行情又是怎样的?本报记者进行了调查。

本报记者 刘志浩 徐洁

►青海野生黑枸杞被人狂热追捧。  
(图片来源:天山网)



**C**  
量少价高  
效果不应被虚夸

“黑果枸杞本身确实有一定的保健价值,但它价格高的一个重要原因,是产量少,而市场需求量高。”9月2日下午,青海当地的一位知情人士告诉本报记者,近年来黑果枸杞在保健品市场可谓“异军突起”,且价格节节攀升,最高时当地每公斤能卖出4000多元。

据了解,目前市场上95%以上都是人工采摘的野生黑果枸杞,但亩产只有不到20斤。青海海西州人工种植的2万亩黑枸杞,能够挂果的只有1000亩。同时,黑果枸杞的采摘方式落后,只能靠人工一颗颗地摘,这同样影响了它的产量。

针对黑果枸杞抗氧化能力被夸大,价格动辄上千元一斤的现象,前述研究机构研究员说,黑果枸杞的抗氧化能力只能说比别的水果高一些,但也非特别突出。至于网传黑果枸杞具有的所谓“抗癌,降脂”等功效,“目前还没有确凿的证据。”

“哪天真正实现了人工规模化种植,黑枸杞的价格也就下来了。”上述青海知情人说,随着坐果期的黑枸杞树越来越多,黑枸杞的价格势必会降低。

**B** 糖分含量高,不宜摄入过多

“黑枸杞准确说应该叫‘黑果枸杞’。”3日下午,最先发现“黑枸杞”的某生物研究机构一位不愿具名的研究员在接受本报记者采访时说,黑果枸杞的食用价值是2006年被发现的。

该研究员说,科研人员第一次采摘黑果枸杞的时候,当地居民尚不知道黑果枸杞能够食用,此前,黑果枸杞多被当地的羊群食用。

此后第二年,就有人在当地收黑果枸杞,从2008年开始,黑果枸杞被大量采摘、

晾晒和销售。

“黑果枸杞的抗氧化能力的确比蓝莓、苹果等水果高一些,但与常见的红果枸杞的抗氧化能力却没有太大的差异。”这位研究员说,通过对黑果枸杞的研究发现,野生黑果枸杞的氧化自由基吸收能力(简称ORAC,这是国际通用的抗氧化能力值)为500多,而蓝莓的ORAC值为400多。

除含有抗氧化作用的花青素、维生素等,黑果枸杞还含有氨基酸、B族维生素与多

种微量元素,尤其是含有青藏高原特有的微量元素——锶,对人体骨骼发育有益。冲泡时,应用50摄氏度左右的温水,水温太高会分解花青素成分。由于黑果枸杞的糖分含量高,也不宜摄入太多,“每次5克就可以了。”

另外,黑果枸杞的加工方式还普遍比较落后,以人工采摘,庭院晾晒为主,容易被沙尘、微生物污染,而50摄氏度的温水并不能杀死其中的微生物,因此,“食用黑果枸杞应慎重。”该研究员表示。

## 码帮成熟蜜 纯正好品质

码帮商城“蜂蜜小铺”多种产品,更多实惠选择



蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品,味道甜美,所含的单糖,不需要经消化就可以被人体吸收,对妇、幼特别是老人更具有良好的保健作用,因而被称为“老人的牛奶”。不过记者了解到,目前在济南市场上,真正的成熟蜂蜜却非常少。进入夏季,齐鲁晚报·码帮把目前市场上难得见到的真正的成熟枣花蜂蜜搬上码帮货架。用平实的价格将原产地直供的优质成熟蜂蜜奉献给消费者。

□王廷

### 蜜中极品——成熟枣花蜜



瑞瑞乐成熟枣花蜜(680g)  
市场价89元 码帮价68元

枣花蜜是我国消费者比较推崇的蜂蜜类型之一,在消费者心里素有极高的声誉,又被广大蜂农和蜂蜜专家誉为:蜂蜜极品。枣花蜜有非常浓重的枣花香味,开盖即闻。这里指的是天然成熟未经任何工业加工的枣花蜜,经过浓缩处理的枣花蜜枣花香味会被破坏掉,这就是为何大部分超市买的蜂蜜没有花香的缘故。成熟枣花蜜甜度大,温性滋补,直接吃会有辣喉的感觉,除了甜度大外,枣花蜜富含的铁元素,有很好的补血作用,所以尤为女性喜爱。

枣花蜜是我国市场上非常常见的蜂蜜品种,可以分为大枣花蜜和野生酸枣花蜜,枣花蜜甜度大,是很多女性喜欢的蜂蜜品种之一。枣花的花期在华北地区为每

年6月上旬,所以每年的新枣花蜜的上市时间在此之后,枣花蜜果糖含量高,呈琥珀色或者铁红色,常温不易结晶,低温结晶后呈大颗粒状。一般的蜂蜜都有去火的功效,枣花蜜不同,它的温补特性,性平味甘,有补中益气,养血安神,护脾胃,解毒润肺的作用,适合身体虚弱体质差的人服用。

枣花蜜中含有很高的碳水化合物,约占总成分的70%—80%,其中以果糖和葡萄糖最多,占总糖量的80%—90%,所以甜度很高。而枣花蜜中的糖能很快被肠胃吸收,所以能作为病人治疗的营养食品,也是迅速补充人体糖分的最佳食料。枣花蜜中含有蛋白质和人体必需的17种氨基酸。

另外,枣花蜂蜜含维生素种类很多,据北京市营养源研究所化验分析,每升枣花蜜中含维生素B20.13毫克,维生素C2.5毫克,经常食用能满足人体对维生素的需求。

### 好蜜吃出健康

#### 成熟洋槐蜜

洋槐蜜护脾养胃,清热解暑,排毒清脂,祛皱消斑,养颜正色,能保持毛细血管正常的抵抗能力,舒张血管,降低血压,改善血液循环,防止血管硬化,较适用于心血管病人的保健食用,并用于预防中风。洋槐蜜中还含有刺槐甙和挥发油,可抗菌、防腐和止咳;其性清凉,有舒张血管,改善血液循环,防



瑞瑞乐成熟洋槐蜜(1000g)  
市场价108元 码帮价65元  
买两瓶赠500g!

#### 荆花蜜



永亮荆花蜜(500g)  
市场价45元 码帮价35元

止血管硬化,降低血压等作用,临睡前服用洋槐蜜能起到催眠作用,洋槐蜜更具有槐花芳香,味道鲜美,甜润爽口,甜而不腻,为各国人们所喜爱。

#### 荆条蜜

荆条蜜是四大名蜜之一(荆条蜜、枣花蜜、槐花蜜、荔枝蜜);荆条蜜,浅琥珀色,入口留香,回味无穷,因其质优被称为“一等蜜”。荆条蜜采自华北地区,南方少见。有清热去燥,解毒去痛之功效。荆条蜜含有较多的葡萄糖,葡萄糖是脑部细胞消耗最多的养分,所以荆条蜜对于脑力工作者、学生、上班族都非常适合。荆条蜜能促进体力恢复,也非常适合饭后容

易困倦,体力消耗大,精神压力大者。

#### 椴树蜜

椴树蜜中葡萄糖含量在40%左右,果糖含量在30%左右,酶值在12—20之间,还有多种维生素和无机盐、有机酸酶,有促进人

体生长和活力的生物素,比一般蜂蜜更能补血,润肺、止咳消痰,促进细胞再生,增加食欲和止痛等多种疗效,是蜂蜜中难得的佳品。椴树蜜气清味甜,蜜质优良,色泽透明,黏稠,有油脂的光泽,含水量少,结晶细腻,甘甜适口,营养丰富。含葡萄糖32.8%,果糖39.9%,以及蔗糖、粗蛋白、无机盐和多种维生素,为滋补营养品和医疗辅助品,也是传统的出口商品。用其入药,有补中益气,止咳、润肺、解毒、助消化等功能。

### 正确鉴别蜂蜜小窍门

- 1、仔细闻:真蜂蜜气味纯正、自然,有淡淡的植物味的花香,而假蜂蜜闻起来有刺鼻异味或水果糖味。
- 2、察口感:真蜂蜜香甜可口,有黏稠糊嘴感,有轻微的酸味,后味悠长,品尝结晶块时牙咬即酥,含之即化。假蜂蜜仔细品尝有苦涩味或化学药品怪味,无芳香味,结晶块咀嚼如砂糖,声脆响亮。
- 3、温水溶:将一勺蜂蜜放入杯中,再加四五倍温水使之溶化,静置三至四小时后如无沉淀发生则为纯蜜、好蜜。另外,对于市场上出售掺水或其它杂质的蜂蜜,可用以下方法识别:区别掺水和蔗糖的蜂蜜:将蜜滴在白纸上或草纸上,若纸上的蜂蜜渐渐渗开,说明掺有蔗糖和水;将少量蜂蜜放入杯中,加适量水,煮沸,待冷却后,滴几滴碘酒,如果溶液颜色变蓝说明掺有淀粉。冲饮蜂蜜还要注意正确方法,不要用温度太高的水冲饮,而要用温开水冲饮。这样才能保持蜂蜜中的活性酶不被破坏,保持蜂蜜最大的营养价值。

### 购买方式

在线购买:码帮商城<http://mabangqjwb.com.cn>

现场购买:①每周六9:00—17:00(经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼2楼,如走楼梯请到4楼)乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

②每日9:00—17:00金鲁源海参历山路店:0531-86557599(解放桥十字路口向南150米路东)

客服电话:0531-85196828 85196137