

蜂蜜一种喝法竟能除百病(图)

【阿波罗新闻网 2016-07-16 讯】

蜂蜜，是人们最常见的一种食物，尤其是近些年来，蜂蜜的好处风靡于大江南北，就连蜂王浆，蜂花粉等蜂蜜类的保健品也渐渐走进人们的生活。别看蜜蜂那么小一只，它采集来的蜂蜜却有180种物质呢，吃了能防止便秘，干燥上火，高血压等多种疾病，正所谓喝了能除百病。下面一起来看看，蜂蜜还有哪些功效吧。

蜜蜂将花蜜、植物分泌物在巢脾内转化、脱水、贮存至成熟的过程，就是酿造蜂蜜的过程。蜜蜂酿造好的蜂蜜一部分给自己食用，一部分取出为人类所利用。有数据表明，蜜蜂每次只能采集重量仅为50毫克的花蜜，而这些花蜜最多能酿造蜂蜜15毫克，也就是说，我们食用1000克蜂蜜需要蜜蜂至少7万次的花蜜采集才能获得。



蜂蜜的营养成分极为复杂，目前已鉴定出的物质达到180余种，主要有以下几个部分。

糖。

与普通白糖不同的是，蜂蜜中的葡萄糖和果糖不需要经人体消化，能够直接被人体肠壁细胞吸收利用，因此不会加重胃肠负担，这对于儿童、老年人以及病后恢复者来说尤为重要。

维生素。

蜂蜜中含多种维生素，尤其B族维生素最多，每100克蜂蜜中含有B族维生素300—400微克。

有机酸。

蜂蜜中含有多种酸，有机酸主要有葡萄糖酸、柠檬酸、乳酸、醋酸、丁酸、甲酸和苹果酸等；无机酸主要有磷酸、盐酸等。

矿物质。

蜂蜜中所含的矿物质含量不高，但种类较多，如有益身心的钾、强筋健骨的钙、健脑的磷以及起镇静作用的镁、增补血液的铁、铜等。

酶。

蜂蜜中所含酶量的多少，即酶值的高低，是检验蜂蜜质量优劣的一个重要指标，表明蜂蜜的成熟度和营养价值的高低。正因为蜂蜜中含有酶，才使蜂蜜具有其他糖类食品没有的特殊功能。这些酶是蜜蜂在酿蜜过程中添加进去的，来源于蜜蜂唾液，主要是蔗糖酶，这种酶能把花蜜中的蔗糖转化成葡萄糖和果糖；另外还有淀粉酶、葡萄糖氧化酶、还原酶、转化酶、磷酸酶、类蛋白酶等。

因此，蜂蜜在全世界都被认为是最好的保健食品之一：《神农本草经》把蜂蜜列为有益于人的上品；古希腊人认为蜂蜜是“天赐的礼物”。

不过，因为采集的花粉不一样，蜂蜜的食疗效果也各有不同。槐花蜜一般在春季喝，其黏度大、气清香、味甜、质量较好，用于通便和凉血止血；枣花蜜适合秋天喝，具有补中益气、养血安神、护脾养胃的功效；荆花蜜具有清风止痒的作用，一些容易感冒的人喝此蜜会有帮助；桂花蜜被誉为“蜜中之王”，具有很好的养胃作用，而且拌奶喝可润肤养颜。

12个食疗方

蜂蜜作为药用，在中国已有数千年的历史，功效良好。明代医学家李时珍指出：“蜂蜜入药之功有五：清热也；补中也；润燥也；解毒也；止痛

也。”

蜂蜜在单独使用时营养价值高、保健效果好，具有补中益气、安五脏、调和百药、清热解毒、润燥滋阴、安神养心之功效，若能与其他食物或中药搭配使用，则能发挥更多的食疗和药疗作用。

1、干燥上火。

用梨蒸水，然后加入2勺左右的蜂蜜，可达到润肺润燥的功效;或用银木耳炖汤，再加入适量蜂蜜也能润肺止咳。

2、便秘。

用大米50—100克，香蕉200克，蜂蜜适量。将大米熬粥后，加入切成小段的香蕉，然后加入蜂蜜，待凉后食用，可润肠通便。

3、高血压。

用鲜芹菜100—150克，蜂蜜适量。将芹菜洗净捣烂取汁，加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血压。

4、冠心病。

丹参10克、首乌10克，水煎取汁，冲蜂蜜1—2勺内服，对治疗冠心病有帮助。

5、抵抗力低下。

早上起床后和晚上睡觉前，喝牛奶时加入一小勺蜂蜜，可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果;或用灵芝10克煎水后，取汁加入蜂蜜也可起到增强抵抗力的效果，特别适合癌症患者手术后食用;此外，用人参泡水，加入蜂蜜1勺，能益气补气。

6、眼睛干。

用菊花3克和枸杞10克，将二者泡水后，加入2勺蜂蜜，可明目、养肝肾。

7、感冒嗓子疼。

用金银花5克泡水，加入2勺蜂蜜，可清热利咽;或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后，加入2勺蜂蜜，可治感冒。

8、月经过多。

用适量红枣加蜂蜜熬粥，能起到补血益气的功效。

9、心烦气躁。

用百合100克、粳米100克熬粥后，加入蜂蜜，在晚上睡觉前喝，可养心安神;或用玫瑰花泡水后，加入蜂蜜，可舒肝益气，心情舒畅。

10、慢性咽炎。

用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后，加入蜂蜜，对缓解慢性咽炎有帮助。

11、腰痛肾虚。

用核桃5个、蜂蜜2勺，将核桃仁加水煮15分钟，加入蜂蜜可补肾健脑;或用油将核桃炒黄，然后加入鸡蛋，再加入蜂蜜，也能达到同样的效果。

12、美容养颜。

用蜂蜜和燕窝一起煎水喝，可达到美容养颜的效果;此外，用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜也能取得很好的美容效果。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：菜谱网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0716/771037.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]