

蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，所含的单糖不需经消化就杀蝗颂邈阙铡？

功效：失眠者每天睡觉前服蜜糖，可帮助进入梦乡。常服蜂蜜会对心血管病、肝脏有保护作用，蜂蜜能解酒，便秘者服用蜂蜜可润畅通便，食用蜂蜜能迅速补充体力，解除疲劳，增强抵抗力。

宜忌：由于蜂蜜含果糖量高，糖尿病人食用要适量；蜂蜜不宜和茶水同食，否则会生成沉淀物，有害健康；婴儿不可食用蜂蜜，以免肠胃中毒。

蜂乳又叫蜂王浆，是工蜂分泌出来的用来饲喂幼虫和蜂王的食物，营养比蜂蜜高得多。

功效：蜂乳能增强人体对多种致病因子的抵抗力，促进脏腑组织的再生与修复，调整分泌及新陈代谢，还能有效地增进食欲，改善睡眠并促进生长发育。

宜忌：蜂乳不适合那些对花粉过敏者食用，低血糖的人也不宜多食；蜂乳应在冰箱中冷冻保存；食用时温开水冲服即可，不能用沸水冲，更不宜煎煮。