

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”；印度的《吠陀经》说蜂蜜可益寿延年。全世界都在喝蜂蜜养生，可现下蜂蜜种类繁多，到底该如何挑选，才能更好地发挥保健功效呢？《生命时报》记者专门采访了中国蜂产品协会会长高茂林。

通常我们所说的蜂蜜指的是天然蜜，因来源于不同的蜜源植物，分为某一植物花期为主体的各种单花蜜，如荔枝蜜、刺槐蜜、紫云英蜜、油菜蜜等。但是，大多数的蜂蜜中常常含有几种类型植物的花粉或花蜜，例如，荔枝花末期接着有龙眼花，油菜花末期接着有紫云英开花，所以龙眼蜜里会含有荔枝蜜的成分，紫云英蜜有少量的油菜蜜成分，但单花蜜中该蜜源植物的花粉比例仍占绝对优势。还有一种叫杂花蜜或百花蜜，是许多植物同时开花而取到的蜜，各种蜜源花粉比例均匀。此外，人们还因生产季节不同把蜂蜜分为春蜜、伏蜜、秋蜜和冬蜜。春蜜（多为洋槐、橙花、梨花、油菜等花蜜）黏度大，气清香，味甜，质量较好；伏蜜（多为葵花、瓜类等花蜜）黏稠度大，细腻，气清香，味甜，质量一般；秋蜜（多为棉花、荞麦等花蜜）气微香，味微酸，质粘，不透明，质量最差；冬蜜（产在南方，多为桂树、龙眼、荔枝等花蜜）质量最佳，其中以野生桂花蜜为上品，有“蜜中之王”的美称。

因为采集的蜜源不一样，所以蜂蜜的食疗效果也各有不同。百花蜜采于百花丛中，汇百花之精华，集百花之大全，通常由五种以上蜂蜜混合而成，清香甜润，具备很多功效，如清热补中，解毒润燥，收敛等，适合大多数人。若想喝蜂蜜通便排毒，效果最好的当属槐花蜜、椴树蜜，枣花蜜不能通便，便秘患者食用还会加重病情。容易上火的人应当喝点黄连蜜，它的去火功效十分显著。想养胃要喝桂花蜜。桂花蜜被誉为“蜜中之王”，具有很好的养胃作用，加醋可减肥，拌奶可润肤。肺不好，喝枸杞蜜。该蜜呈深琥珀色，清香馥郁，具有补气、滋肾、润肺、壮阳的功效。中老年人可多喝银杏蜜。银杏蜜含有银杏酮、银杏苦内酯等药物成分，能治疗心血管疾病、冠心病、心肌梗塞和脑缺血等疾病。

最后，高茂林提醒，用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，会使蜂蜜中的营养物质严重破坏，蜂蜜中的酶失活，因此，蜂蜜最好使用60℃以下的温开水或凉开水稀释后食用。（唐 珍）