

蜂蜜营养身 12种喝法除百病

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,跟着菜谱网小编一起来看看,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,如有益心脏的钾、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。

9个信号说明身体需要检修



问题一:冷天气里呼吸困难吗?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

呼吸困难意味着心脏在被迫加大工作量,如果同时感到心脏承受压力,应引起注意。英国心血管学会的心脏病专家莱恩·辛普森强调,如果在寒冷天气、吃饱后或体力消耗大时,都感觉呼吸困难及胸口疼痛和发紧,可能是动脉变窄而发出的警报。应对:做心电图以检测心脏活动状况,也可以进行压力测试。

问题二:晚上经常起夜吗?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

不规律起夜可能由于:一是年龄的增长使肌肉更加软弱无力;二是因为喝了大量咖啡、含咖啡因的饮料、酒或者睡眠紊乱。如果出现内急,排尿量却很少,尿液或精液中含血,这可能是尿

路感染、前列腺炎,甚至癌症。应对:尿频并非前列腺癌的征兆,但透过体检可以了解自身患病风险,另外,检查直肠情况和前列腺特异性抗原水平会帮助诊断是否真的患有癌症。

问题三:是否有尴尬的瘙痒?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

血液中葡萄糖的水平过高容易造成真菌感染,从而使外阴瘙痒。如果症状久治未愈,同时伴有口渴、视物模糊、极度疲劳以及尿频(尤其在晚上),那么,这很可能是2型糖尿病。其他需要考虑的因素还有家族病史、年龄和腰围,男性腰围如超过94厘米,患该病的风险也会升高。应对:建议验血,或者改变不良生活习惯。

问题四:经常大量出汗吗?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

男人大多爱车。他们会对爱车呵护备至,但对自己的身体却是“马大哈”。男性的平均寿命要比女性短6年,因为心血管疾病和癌症去世的几率更是女性的四倍多,很大一个原因就是他们常忽视自己身体发出的“大修”信号。为此,英国《每日邮报》刊登了多名健康专家制定的一个健康自测问答,以帮助男性了解自己的身体状况,哪怕只有一个问题没通过,都意味着你的身体需要检修了。

大量出汗(尤其在晚上)、性欲丧失、易怒、压抑和早晨状态不佳等症状可能与男性睾酮水平下降有关。许多男人承认到了50岁左右就会出现这些症状,另一可能的原因是男性性腺功能降低,导致睾酮水平降低。应对:针对睾酮的治疗不仅可以改善勃起功能障碍,还可以帮助降低胆固醇水平。

问题五:肠道经常胀气?

回答“否”通过;回答“是”警告。

肠道胀气难忍、排便习惯的改变(一天一次变为一天三四次)、肛门疼痛带有黏液或者便中带血,都可能与肠癌有关,英国曼彻斯特市克里斯蒂医院的肿瘤科医生马克解释说。排便习惯改变,是因为肿瘤干扰了正常的消化过程。此外,肿瘤会带来溃疡或息肉,进而引起出血。应对:50岁以下男性更可能为结肠炎,50岁以上男性如果出现这些症状就应及时去进行结肠癌的排查了。

问题六:是否失去一种感官功能?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

不管哪种感官(视觉、听觉、触觉等)的丢失,都意味着某些物质干扰着大脑的相应部分。失去一种感觉的同时,如果又经常无缘由的易怒、失控,并伴有挥之不去的头痛,这可能是某种良性病变、脑血管出血或者脑肿瘤。应对:综合各种症状来确诊,持续头痛也可能是眼疾或者高血压所致。

问题七:夜间开车很困难?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

夜间开车眼睛不舒服,表示眼睛存在一些问题,英国视光师学院的校长罗伯·霍根指出。如果是年轻人,问题可能是视网膜黄斑变性,它会影响人在夜间的视物能力;如果是老年人,其原因更可能是白内障的形成。随着情况恶化,白天也会出现视物模糊的情况,65岁以上老人中约1/3受此困扰。应对:解决白内障最有效的办法就是手术,也是唯一的方法。

问题八:曾经出现短暂视物

重影? 回答“否”,通过;回答“是”,警告。

脑中的血液供应被瞬间干扰会出现这种情况,这与短暂性脑缺血发作(小中风)有关。出现重影也可能与其他疾病有关:甲状腺问题、糖尿病或多发性硬化。应对:如果是小中风,建议多休息,喝茶,并即刻采取治疗。因为这种症状会极大地增加未来患严重中风的风险。高血压和糖尿病患者尤其要注意,紧急治疗最关键。

问题九:经常感到悲伤吗?

回答“否”,通过;回答“是”,警告。

心情忽高忽低,失去以往喜爱的兴趣如运动、会朋友,甚至丧失性欲,经常疲惫,没有生活目标,这些都是抑郁症的表现。男性还会表现为易怒、突然发火、越来越失控、更爱冒险和进攻性强等,其自杀倾向高于普通人三倍,也更容易患冠状动脉硬化。应对:应及时寻求家人、好友和专业人士的帮助,压力过大可以自己放个长假,重新规划人生。