

专版

# 盛夏，正是蜂蜜养人时



□谢娜娜 文/图

其(蜂蜜)入药之功有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而平和,故能解毒;柔而濡泽,故能润燥;缓可去急,故能止心腹、肌肉、疮疡之痛;和可致中,故能调和百药,而与甘草同功。——《本草纲目》

## 夏季喝蜂蜜 三大好处和六个禁忌

蜂蜜是蜜蜂采集的植物花蜜或植物细胞渗出的蜜露混以蜜蜂的唾液分泌物,经充分酿造后,贮藏在蜂巢的甜性物质。到目前为止,蜂蜜中检出的物质有180余种,主要是由葡萄糖和果糖等单糖(75%以上)组成的,很容易被人体吸收。另外还含有人体所需要的各种营养物质,同时能产生大量的热量而不含脂肪,是绝好的滋补品和天然药品。下面是盛夏时节喝蜂蜜的三大好处:

### 一、抗疲劳

夏天天气高,皮肤毛孔舒展,供血量增多,而供给大脑的氧相应减少,大脑工作受到影响,身体功能大多处于半昏睡状态。在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短的时间内给人补充能量,消除人体疲劳和饥饿感。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利

用,改善血液的营养状况。再加上蜂蜜不含脂肪,富含维生素、矿物质、氨基酸、酶类等,经常饮用能使人精神焕发,精力充沛,记忆力提高。

### 美味之蜂蜜雪梨水

取雪梨1个至2个,削皮去核切块,放入炖盅内,加少许水,置锅内用文火隔水炖约1小时,取出待凉后加入2勺左右的蜂蜜搅匀即可喝水吃梨肉,有润肺润燥功效,可缓解秋燥引起的口干、口渴、咽干等症。

### 二、抗过敏

夏季过敏原比较多,易导致特殊体质的人过敏。蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品。蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,还可以治疗花粉等引起的过敏症,长期服用,还可以缓解哮喘症的发作。枇杷蜜的止咳作用最好,可用雪梨一个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。

### 美味之蜜奶饮

取蜂蜜50毫升,牛奶50毫升,黑芝麻25克。黑芝麻捣烂,与蜂蜜、牛奶调和,早晨空腹用温开水冲服。适宜于产后血虚、肠燥便秘、面色萎黄、皮肤不润等症。

### 三、消除积食

夏季气温高,人们懒得运动,容易长肉。蜂蜜可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。若有积食,可以每天早晚空腹服蜂蜜25克。

### 美味之香蕉蜂蜜粥

取大米50克至100克,香蕉200克,蜂蜜适量。将大米熬粥后,加入切成小



—土蜂系列— —意蜂系列—

段儿的香蕉,待凉后加入蜂蜜食用,可润肠通便、滋阴养颜。

蜂蜜虽然好处多多,但食用蜂蜜的禁忌也不可不知:

- 一、不要用蜂蜜喂养一周岁以下的婴儿。
- 二、不可以用开水冲或高温蒸煮蜂蜜。
- 三、不宜与豆腐同食。
- 四、不宜与韭菜同食。
- 五、糖尿病病人不能服用蜂蜜。
- 六、蜂蜜不能盛放在金属器皿中,以免增加蜂蜜中重金属的含量。

### 好来历原生土蜂蜜

**养颜之宝——枣花蜜** 枣花蜜性甘平偏温,维生素C含量较高,常吃枣花蜜有补脾益胃、益气安神、滋阴养血、扶正强身之食疗功效,是女士养颜及儿童、老年人和体弱者的理想蜂蜜。

**蜜中极品——百花蜜** 百花蜜采于春夏的百花丛中,集百花之精华,营养

价值极高。百花蜜清香甜润、营养滋补、消热解毒、润肠通便,其品其味富有不同花香的丰富层次感。

**康夏之宝——五味子花蜜** 集五味子之精华,该蜜富含五味子素、苹果酸、柠檬酸、维生素A和维生素C,可清肝火,补五脏之气,具有宁心安神、固精强肾、生津润燥之功效。

**野山珍品——野山枣花蜜** 枣花蜜分为两种,一是人工栽培的枣树花的花蜜,养蜂人称之为大枣花蜜;二是不受人工干预的野山枣花蜜,由于这种花不多,所以弥足珍贵。

本产品是野山枣花蜜,内含丰富的果糖和多种维生素及矿物质,富含人体必需的铁和铜,是女性养颜、儿童成长期补铁、老年人保健和体弱者恢复健康的重要食补之物。

**健脑之宝——紫荆花蜜** 祖国医学认为,紫荆花蜜有祛风解毒、益气补中、发汗散热、散寒清目等功效,最宜应考学生、失眠者、脑力工作者长期食用。



## 好来历·洛阳优质生活必需品保障平台

让食物回归原味 让吃饭不假思索

### 好来历·洛阳老酒



手工酿造 纯粮固态发酵 浓香型白酒 不足百元一瓶, 挑战中国一线名酒

### 好来历山养柴鸡蛋



规格: 12枚/盒, 18元 36枚/箱, 55元 山林放养, 鸡群健康 无抗生素残留之忧

### 好来历褐蘑菇



牛排菇4个/盒, 24元/盒 贵啡菇4个/盒, 20元/盒 香啡菇150g/盒, 5元/盒 富含抗氧化物质 保护心脑血管健康 港澳安全标准, 产地亲民价格

### 好来历原生蜂蜜

149元



土蜂百花蜜 规格: 750g/瓶 从采割到装瓶 市民代表全程监管 确保每一滴都来自蜜蜂

### 好来历原生蜂蜜

99元



土蜂枣花蜜 规格: 750g/瓶 从采割到装瓶 市民代表全程监管 确保每一滴都来自蜜蜂

### 好来历原生蜂蜜

89元



五味子花蜜 规格: 750g/瓶 从采割到装瓶 市民代表全程监管 确保每一滴都来自蜜蜂

24小时订购热线: 洛阳日报报业集团 “百姓一线通” 0379-66778866

### 无明矾纯红薯粉条

49元



规格: 1箱=6袋x350g 纯红薯粉条制成 绝不添加明矾 同城包邮 另有大客户5kg装

### 真正新疆和田大枣

68元



新疆和田大枣满堂红 规格: 1提x2袋x500g 原生态枣品, 颗颗安全放心 未经漂洗、烘干 无农药残留, 无重金属污染

### 好来历金棍山药

99元



规格: 1箱x2180g 50cm级怀山药珍品 垆土地五年轮种 生长过程极少虫害

电话预订, 送货到家, 货到付款, 同城包邮

好来历诚招

### 中老年无糖羊奶粉

89元



规格: 1袋x400g 买二送一 100%纯羊奶, 科学除膻 不上火, 易吸收 不添加蔗糖, 更宜糖尿病

### 全脂无糖羊奶粉

89元



规格: 1袋x400g 买二送一 最宜糖尿病、肾病患者、乳糖不耐症成人补充营养

### 少儿羊奶粉

89元



规格: 1袋x400g 买二送一 最宜5岁以上营养不良 乳糖不耐症少儿补充营养

社区便利店加盟商

### 石磨老浆锅熬豆腐

3.8元/斤



实际售价以实际重量为准 非物质文化遗产传承人精心制作 绝不添加 消泡剂·凝固剂·增筋剂 增香剂·增色剂·防腐剂 请到好来历便利店就近购买

### 好来历洞生瓦罐豆芽



规格: 600g/罐、1100g/罐、2500g/罐 现价: 3.5元、6.3元、12.5元 瓦罐盛放, 洞中成长 绝不使用: 豆芽防腐剂、无根剂、肥大剂 请到好来历便利店就近购买

网上订购: www.lyhll.com

售后及服务专线: 0379-63350000

团购集团客户专线: 18603791777