

责编:付宇峰 创意:刘凤 质检:徐杰

懂蜂蜜 要知道这几个指标

吃了这么多年蜜,很多人自以为对蜂蜜很了解,其实不然。要成为一名懂蜂蜜的人,下面几个指标您不能不知道。

1.蜂蜜的含水量是多少?

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得花蜜在蜂巢中酿制的。蜜蜂从植物的花中采取花蜜或分泌物,存入自己的第二个胃中,在体内多种转化酶的作用下,经过反复酝酿将各种维生素、矿物质和氨基酸丰富到一定的数值时,同时把花蜜中的多糖转变成人体可直接吸收的单糖葡萄糖、果糖,水分含量少于23%存贮到巢洞中,用蜂蜡密封。

2.蜂蜜有哪些营养成分?

蜂蜜是一种天然食品,味道甜美,所含的单糖不需要经消化就可以被人体吸收,对妇幼特别是老人具有良好的保健作用。蜂蜜的成分除了葡萄糖、果糖之外,还含有多种维生素、矿物质和氨基酸,1千克的蜂蜜含有2940卡的热量。另外,蜂蜜是糖的过饱和溶液,低温时会产生结晶,生成结晶的是葡萄糖,不产生结晶的部分主要是果糖。

3.土蜂蜜是什么蜂蜜?

蜂蜜的分类有多种,大体上可以按蜂种、蜜源、成熟度以及生产方式分类。比如根据蜂种的不同,主要有土蜂蜜、黑蜂蜜、意蜂蜜等。所谓土蜂蜜是指土蜂采集酿造的蜂蜜,它是东方蜜蜂的一个亚种,是中国独有的蜜蜂当家品种,跟多数人想象的原始蜂蜜、天然蜂蜜不是一个概念。另外,根据蜜蜂所采集的花源不同,蜂蜜还可以分为枣花蜜、槐花蜜、葵花蜜、梨花蜜、荔枝花蜜、荆条花蜜、紫云英花蜜等;按生产方式分,可分为分离蜜、巢蜜、压榨蜜等。

4.蜂蜜的品级怎么分?

蜂蜜的品级一般是按浓度来分的。蜂蜜的浓度主要按成熟度分,习惯上用蜂蜜波美度,即在标准室温20℃下,蜂蜜中可溶性固形物的百分含量。根据不同浓度,蜂蜜分为一级品和二级品,一级品水分含量≤20%,二级品蜂蜜水分含量≤24%。

5.蜂蜜怎样食用好?

蜂蜜最好使用40℃以下的温开水或凉开水稀释后食用,不可以用开水冲或高温蒸煮,那样营养物质会被破坏。蜂蜜的食用时间也有

讲究,一般宜在饭前1小时或饭后两三个小时食用。但对有胃肠道疾病的患者,则应根据病情确定食用时间,以利于发挥其医疗作用。蜂蜜服用量每次最好在25克~50克,一般不要超过100克,否则人体将无法吸收过多营养导致肥胖,还有可能引起轻微腹泻。

6.怎样选用蜂蜜?

蜂蜜营养丰富,容易消化吸收,因此是老人、儿童、便秘患者、重体力劳动者和病弱者的理想滋补品。对于运动员和重体力劳动者,可在参加运动或劳动前、后服用,以利于提高血糖,增强体力或迅速消除疲劳。对于经常痛经的女性,可以服用益母草蜂蜜,以达到活血化淤、调经止痛的功效。男士可以服用枸杞蜂蜜,因其具有滋肾养肝、益气强身的作用。便秘人群可以经常服用紫云英蜂蜜,利用其清香可口、润肠润肺的作用。青少年可以服用椴树蜂蜜,因其具有利尿消肿、健脑益智的作用。而对于更年期女性,则可以选择洋槐和枣花蜂蜜,二者在清热解暑、补气补血、开胃安神方面具有功效。

(据人民网)

干锅排骨

每周
一菜



一、原料

排骨400g、土豆1个、洋葱1个、藕1节、豆腐1根、黄瓜1根、胡萝卜1根、青红椒各1

个、西芹1根、香菜1把、大葱1根、小米椒1把、牛油火锅底料50g、香料适量、青花椒一小把、葱姜蒜适量

二、做法

1.排骨切小块,洗干净血水,用盐、淀粉、料酒和生抽腌制两小时入味。锅里放较多的油,下排骨小火炸到焦黄捞起,并将其他材料切好备用。

2.用炸完排骨锅里的油,将不容易熟的土豆和胡萝卜煎软捞起。将葱姜蒜等佐料倒入锅中,加一大勺火锅底料、一勺豆瓣、一勺料酒、一点生抽、一勺白糖,炒香。倒入排骨,翻炒均匀。

3.不停翻炒,依次加入藕片、土豆、胡萝卜、豆腐、黄瓜、西芹炒,锅内水汽差不多快炒干时,放洋葱,翻炒到稍软,再放青红椒和大葱,继续翻炒。

4.快起锅时尝尝咸淡,再根据自己口味调整,关火,撒芝麻和香菜。

(综合)

意大利国家卫生研究所发现

黑咖啡最防癌

喝咖啡如今是一种时尚。咖啡种类繁多,卡布奇诺、拿铁、玛奇朵、蓝山、康宝蓝……意大利国家卫生研究所研究表明,喝不添加任何其他物质的黑咖啡,可降低前列腺癌的风险,也最防癌。

研究招募了7000名男性志愿者,了解其喝咖啡的习惯,对他们进行为期4年的随访。结果发现,每天喝黑咖啡的人,前列腺癌发病风险降低了53%。

之后研究人员建立了癌细胞模型,对各种咖啡进行实验后发现,能显著降低癌细胞增殖和转移的物质只有咖啡因和咖啡提取物,脱咖啡因产品则不能。这表明能抑制癌细胞的物质是咖啡因,而不是咖啡中含有的其他物质。选择咖啡,不仅要考虑口感和风味,也要考虑对身体的影响。研究建议,尽量选择黑咖啡。黑咖啡是不加任何修饰的咖啡,此前有研究表明,它

还能促进心血管的循环,帮助消化、防止胃下垂,有效改善低血压,保护肾脏机能,改善腹胀、水肿等。

(沈星)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名