

# 关于蜂蜜，多的是你不知道的事

最近，有关北京同仁堂涉嫌回收蜂蜜的报道引发大家关注。报道中指出，这家百年老店回收了大量的临过期/已过期蜂蜜进入了原料库，有的标签也经过了修改。

虽然根据最新同仁堂的声明，这家企业确实是他们委托加工的生产单位，但是按照同仁堂的合同，这些临期、过期蜂蜜的回收只能用来喂蜜蜂，所以同仁堂不是直接责任人，而且这些蜂蜜也并没有流入市场……

让子弹再飞一会儿，我们呢，则可以聊聊蜂蜜这种食物本身的事儿。

## 蜂蜜会过期吗？当然会过期！

蜂蜜的主要成分是糖，糖的作用跟盐的作用类似，能形成很高的渗透压，使得微生物几乎无法生长，就不易变质，可以在一定条件下存放很长的时间。所以，不需要添加防腐剂蜂蜜也可以存放较长时间。

但是，如果储存不当，蜂蜜同样可能变质。

蜂蜜的高渗环境让腐败微生物难以生存，但有一类叫做“嗜渗酵母”的微生物能顽强地在蜂蜜中存活下来。如果你将买回的蜂蜜打开后在存放时没有注意密封，时间久了还会逐渐吸收空气中的水分，蜂蜜就可能变质。

实际上，蜂蜜也有保质期。按照我国食品安全标准（GB7718）的

规定，除了10度以上的酒、醋、固态糖、盐和味精，其他所有食品都需要标注保质期！一般市面上看到的蜂蜜，货架期都制定的是两年左右。

## 过期了是否有害？其实不一定

我们说的“过期”，通常指的是食品的“保质期”。

“保质期”其实只是厂家给消费者的食用口感和安全性最佳的承诺。从口感和安全性考虑，保质期内的食品当然是最好的，但在食品储存条件达标、包装完好、色香味没有发生变化的前提下，过期食品也是可以吃的。

过期的蜂蜜可能会因为嗜渗酵母发酵而发生变质等问题，但是，这样的蜂蜜通常只会产生轻微的酸味、酒味，并不影响食用安全性，吃吃也不会有害，就是会影响口感。实际上，如果保存完好，蜂蜜没有发酸刺鼻的味道以及冒泡等等现象，临近过期甚至过期一段时间仍然可以吃。

所以，临期和过期蜂蜜回收并不一定是坏事，扔掉也是资源浪费和环境负担，关键是回收后作何用。这也是目前监管机构正在调查的部分。

## 蜂蜜有什么营养？主要是热量高

同仁堂的蜂蜜事件发生后，很多人非常担心。因为在很多人心目



中，蜂蜜是营养佳品，民间也一直流传着蜂蜜美容养颜、抗癌等健康传说。

可事实上，完全没有必要盲目追捧蜂蜜。

蜂蜜是蜜蜂从植物的花中采得的花蜜，它的主要成分是糖，占到蜂蜜的80%以上，再除去百分之十几的水，其他成分不到1%，而这百分之一通常有一些维生素和矿物质，但是量实在是乏善可陈。所以，在从营养成分组成的角度来说，蜂蜜是一种热量高、营养高度单一的食品。

至于那些流传的蜂蜜的健康作用，目前其实也都没有足够的证据证明对人体有用。在很多研究里，

蜂蜜的作用跟安慰剂差不多。总的来说，蜂蜜并没有特殊的营养，那些“保健功能”都是镜花水月，而且，多吃蜂蜜还要面临长胖的困扰。

## 土蜂蜜更健康？有可能更危险

还有很多人认为真正的蜂蜜是纯天然的产品，市场上还有不少“野生”或者“农家”生产的土蜂蜜，也有一大帮追捧者。到底是否有必要追求“无污染无加工”的土蜂蜜呢？

其实，即使土蜂蜜是纯粹的“天然产品”，也并不意味着“绝对安全”。

实际上，目前也根本不存在什么土蜂蜜。不论哪一种蜂蜜，都是从鲜花所产生的花蜜而酿成，本质都是一样的，营养价值并没有很大差异。

而且，即使是土蜂蜜，也可能是有毒的。因为少数种类的蜂蜜就含有有毒成分。如果正好碰上一小批蜂蜜大量采集了这些植物的花粉，而蜂蜜未经处理，那么就可能有一定危险性。

比如，香港食物安全中心曾通告称，有消费者在国外购买了杜鹃花蜂蜜后中毒，原因是杜鹃花蜂蜜中天然的桉木毒素。前几年我国福建有19位村民食用野生蜂蜜引起中毒，导致3人死亡，原因就是误食了雷公藤蜂蜜。雷公藤的花粉含有不同的生物碱，而且毒性都颇大。所以，千万不可迷信什么土蜂蜜。

## 如何储存？阴凉通风避光密封

任何一个产品的保质期，都有一定的储藏条件要求。蜂蜜储存主要应该注意两点：

一是，蜂蜜应当放在阴凉、通风、避光处保存。一般来说，储藏温度越高，同样一种食品的保质期越短。

二是，蜂蜜需要密封保存。蜂蜜特别怕吸潮，所以，保存蜂蜜时一定要注意密封保存，如果敞开放着肯定不能放很长时间。

（文/阮光锋 来源：《北京青年报》）

## 核桃VS碧根果

### 性价比上核桃更高

碧根果又叫“美国山核桃”，虽然也叫“核桃”，但是它和我们常吃的核桃在营养价值上有所不同。

#### 脂肪

碧根果是个活脱脱的“小油壶”和能量“炸弹”，据美国食物成分数据库的数据，每100克碧根果的脂肪含量高达74.27克，属于坚果中富含可流油的典型代表；而核桃的脂肪含量为58.8%，比碧根果少得多。碧根果以油酸为主，而核桃以亚油酸为主，核桃中丰富的可转化成DHA的α亚麻酸，在常见坚果中是响当当的冠军。

#### 蛋白质

核桃的蛋白质含量比碧根果高不少，达到14.9%，而碧根果只有9.5%。核桃中蛋白质含量比鸡蛋还要高，脂肪低蛋白高，这是它相对于碧根果的营养优势之一。另外，紧贴核桃果肉的那层“外衣”，也就是核桃皮中的酚类物质含量比碧根果更丰富，一般认为，酚类物质越多，抗氧化等保健效果越好。

#### 维生素

核桃中的维生素E含量也很高，比碧根果高出32倍。要补充维生素E，核桃是当之无愧的好帮手。不过在维生素B1及钙、锌方面，碧根果的含量比核桃高，尤其B1大概是核桃的3倍。如果想补充点维生素B1，碧根果比核桃更给力。在其他营养素含量方面，两者差别不大。要说性价比，还是核桃更胜一筹。

（文/李园园 来源：《健康时报》）

## 尽量别掺绿豆、大米

### 喝豆浆有8个学问

口感有一点点发黏，味道也被掩盖。

第二，大豆与水的比例大约为1: 18—20。之前有报道称，豆和水的比例在1: 3左右最合适，但这个比例做出的豆浆中蛋白质含量高达8.7%，再加上脂肪和碳水化合物，它的稠厚度足以与豆腐相比。根据《中国食物成分表》，豆浆中蛋白质含量为1.8%，因此大豆与水的最佳重量比例是1: 18—20。

第三，提前浸泡10小时。大豆经过充分的浸泡才能打出口感细滑的豆浆，且出渣率低。大豆一般在室温下要浸泡10余个小时，当气温

较高时，应放入冰箱或多换几次水，以避免细菌滋生。

第四，加点蜂蜜更健康。大豆中几乎不含有淀粉和蔗糖，所以豆浆毫无甜味，但加蔗糖不利于控制血糖，喜欢甜豆浆的人不妨加点蜂蜜。蜂蜜是天然糖，且以果糖为主，甜度高用量少，比较健康。为减少对蜂蜜中活性物质的破坏，豆浆打好后不要马上加蜂蜜，稍放凉准备喝之前再加最好。

第五，与热好的牛奶混合喝。这种混合方式常被某些热衷“食物相克”的人士反对，但其实这种做法不但毫无害处，而且还因蛋白质

## 鱼汤越浓不代表越有营养

提到鱼汤，很多人都觉得奶白色最好，认为只有这种颜色的汤，喝下去才会有营养。其实，事实的真相却大不相同。

郑州市中医院营养师朱绍英表示，鱼汤的颜色与其营养价值没有丝毫的关系，很多人喝汤不吃肉的做法很大程度上造成了营养的流失，食材本身的营养物质并不会因为烹饪加工而完全溶于汤中，且熬鱼汤的时间过长，温度过高，还会破坏食材里面的营养元素。

## 汤越浓 脂肪含量越高

朱绍英介绍，煮鱼汤的时候，通常先把鱼用油炸一下，再放水熬，这时锅里含有大量油脂。在煮沸翻滚的作用下，油脂形成脂肪微粒，

外面被乳化剂包裹，形成稳定的乳白体系，然后均匀地分散在水中。

而乳化剂就是食材中的可溶性蛋白质。蛋白质具有一定的乳化性质，它包在脂肪微粒的外面，与水完全不相容的脂肪能够均匀地分散于水中。当遇到这些小微粒的时候，会发生散射，看起来的视觉效果就是乳白色的。

所以这种奶白色鱼汤，人在喝后补的是脂肪，且越浓白的汤，脂肪含量就越高。

而且它是隐形的、不易察觉的，使人在不知不觉中摄入了大量脂肪。对于常喝这种汤类的产妇来说，可能会造成体重增加或者心血管负担，而对于食用母乳的婴儿的消化道也是会有一定的影响。对高血脂、高血压、高血糖以及痛风病人来说

也要尽量少喝或者不喝这种汤。

另外，对在外面购买的浓汤就更要小心，一些商家为了使汤色更好看，可能会在汤中添加含有氢化植物油的东西。而氢化植物油对身体的危害超过了动物脂肪，加了这种添加剂的汤不但没什么营养，还可能对身体造成危害。

## 营养又健康 不如选清色鱼汤

朱绍英讲道，大多数人喝鱼汤除了想品尝鲜美的味道，还想从中获取营养，而此时，最好做清色鱼汤而非奶白色鱼汤。

煮奶白色鱼汤和清色鱼汤的要点是完全不同的。

清色鱼汤无须加油，烹饪过程中无须保持沸腾状态，不但脂肪含

量少，还能更好地保留食物中的营养元素，而做奶白色鱼汤一定要有富含脂肪的食材或者外加油，还需要不断往锅中注入开水，以保持沸腾的状态。

第六，剩豆浆做成米饭。用剩余豆浆代替水做米饭。既给米饭增加了优质蛋白质，而且口感也不错，简直是一举数得。

第七，豆渣炒着吃。豆浆能最大限度地保留原料中的水溶性有益成分，如水苏糖、大豆异黄酮、大豆皂甙等。但要想增加膳食纤维的摄入量就得吃豆渣，可以炒着吃，也可做成豆渣米饭。

第八，搭配豆制品一起吃。按照中国营养学会《中国居民膳食指南》的建议，每天应该吃30—50克大豆（干重）。每天大约喝300毫升的豆浆，大致只相当于建议量的一半。因此建议大家在喝豆浆的同时，还经常要吃一些豆腐、豆皮等大豆制品。

（来源：人民网）

当汤冷却之后，清色鱼汤的凝固物是蛋白质产生的，说明了这种汤中的蛋白质的含量比较高，而蛋白质是我们喝汤时最需要补充的营养元素之一。

相反，奶白色鱼汤冷却凝固之后，只是上面有一层白油，下面是稀稀的汤底，而且脂肪还比蛋白质多，这样的汤自然营养价值不高。

如果想制作既营养脂肪含量又不高的奶白色鱼汤，可以选择在煲汤过程中放入适量蛋黄酱。

鸡蛋黄中富含卵磷脂，是最优秀的天然乳化剂之一。蛋黄酱就是利用蛋黄的乳化作用制成的产品，把蛋黄酱加入沸水中搅匀，就很容易把汤做成奶白色的。

（来源：《大河健康报》）