

養和
健・康・NOTEBOOK



養和醫院營養師
柳慧欣

蜜 防病 衰老

細味人生充滿甜酸苦辣，當中最受人歡迎的當然是甜味，而甜味食物亦最為人鍾愛，吃後大腦釋放安多酚，心情也歡愉！

但為我們帶來甜味的糖，多吃無益，只為我們增添卡路里。不過眾多糖類中，蜜糖除了味道甜美外，更對我們健康有益。今期營養師就為我們解釋蜜糖與健康的關係！
撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：張文彪

含豐富微量元素

蜜糖比其他糖類，有何不同？

養和醫院營養師柳慧欣說，蜜糖是蜜蜂採集花蜜而來，成分（百分之八十）主要是糖，分別是果糖（fructose）及葡萄糖（glucose），比例是一比一。其餘百分之二十是水分。由於果糖和葡萄糖屬單糖類，故可以被人類直接吸收。

除了糖分（即碳水化合物）外，蜜糖還含有維他命、氨基酸和很多微量元素，包括鈣、鐵、鎂、磷、鉀、鈉、鋅、銅、錳、硒及氟等，當中以錳及氟較為豐富。

由於蜜糖主要成分是糖，每一百克蜜糖可為我們提供二百九十四卡路里熱量。

蜂皇漿 蜂后的食物

蜂皇漿是蜂蜜中之王，有指能治療多種病症，療效亦高，對婦女緩解月經時不適及美顏有效用。到底蜂皇漿是甚麼造成，含何種成分，是否具有神奇療效？

柳慧欣說，蜂巢內除了有大量蜜糖外，還有營養豐富的蜂皇漿。蜂皇漿不是花蜜，它是由蜂巢中的年輕工蜂採得花蜜後，其下咽頭腺和大顎腺分泌的奶白色漿液，用來餵飼蜂后和幼蟲。由於蜂后又稱為蜂皇，故這種奶白色液體就稱為蜂皇漿。

工蜂吃的是花蜜和花粉，一般壽命只有四十至五十日，而蜂后吃的是蜂皇漿，主要成分有蛋白質、不飽和脂肪酸、糖分、維他命和礦物質。蜂皇漿更包含獨特的羥基脂肪酸（10-HDA）和天然荷爾蒙，所以蜂后一般壽命有四至五年。



奶白色的蜂皇漿是蜂后的食物。



香港盛產鴨腳木，所產的鴨腳木蜜糖顏色深、味道濃。

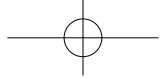
各種花蜜 各有用途

而由於花種繁多，故各地出產的蜜糖種類亦略有分別。柳慧欣說，香港盛產鴨腳木，於冬天開花，這段時間被蜜蜂採集的稱為冬蜜。這種蜜糖顏色很深，味道很濃，甚至帶點甘苦，但有獨特的作用，有消炎功效，尤其對喉嚨腫痛、口腔炎症都有舒緩作用。

而百花蜜則是由多種花蜜組成，集百花之大成，花粉成分較多元化，一般由五至六種花粉以上組成，味道亦較甜可加入煎、炸、焗及燒烤等菜式之中，有滋潤的效用。

桂花蜜適合作為甜品，而野生桂花蜜，則具有通便、潤腸功效，故有便秘人士飲用可舒緩。

枇杷蜜則是由蜜蜂採集的枇杷花蜜，顏色呈金黃色，具化痰功效，再配上燉川貝、雪梨，就有化痰止咳功效。



蜂皇漿特別療效

由於蜂皇漿是餵飼蜂后和幼蜂的食物，故其營養價值更高。柳慧欣說，根據研究，蜂皇漿有以下各種效用：

1 增強免疫力 減過敏

蜂皇漿會刺激體內參與免疫系統運作的分子，令免疫系統更有效率。蜂皇漿亦可防止身體分泌過多組織胺（histamine）和一些免疫球蛋白（immunoglobulin），減少身體出現過敏反應。

2 促進新陳代謝

蜂皇漿含豐富維他命B群，它主要在身體新陳代謝過程中，幫助碳水化合物、蛋白質和脂肪釋放能量。維他命B群也是抗體的組成成分之一，因此可以強化身體的免疫力。

3 保持腸道健康

蜂皇漿含有活性乳酸菌（lactobacillus）及雙歧桿菌（bifidobacteria），兩者都是益生菌，能幫助保持腸道健康。

4 助製造膠原蛋白

蜂皇漿在維他命C豐富的环境中，可以促進身體製造膠原蛋白，亦即是說，當身體的維他命C水平高時，進食蜂皇漿便可以讓身體製造令皮膚有彈性的膠原蛋白，同時亦能加快傷口癒合。所以營養師建議我們進食蜂皇漿時，也要多吃含豐富維他命的生果。

5 降膽固醇

蜂皇漿可以減少腸道吸收膽固醇，同時令體內增加製造膽汁，由於膽固醇是製造膽汁的原材料，因此有助降低血液中的膽固醇含量。

由於蜂皇漿具特別療效，故售價比一般蜂蜜高。然而蜂皇漿用於人身上的權威性研究並不足夠，現時未有一個大家認同的建議服食劑量。在預防心血管疾病方面，有研究報告發現每天進食30-100毫克能達到效果。而市面上一般蜂皇漿的建議服食劑量為每天250-3000毫克不等。

要留意的是，對蜂皇漿敏感、患有哮喘或過敏症人士一般不建議服用蜂皇漿，因為有研究發現患者對蜂皇漿呈過敏反應比一般人高。



甜蜜 抗炎 抗

麥盧卡蜜糖 抗炎療傷

近十年被追捧的麥盧卡（Manuka）蜜糖，可說是蜜糖中的新貴，它具有特別抗菌治療能力。

柳慧欣解釋，麥盧卡蜜糖是新西蘭麥盧卡茶樹的花蜜提煉出來。麥盧卡茶樹廣泛種植在北島和南島的東岸，多年來當地土著用它的樹皮、樹葉及樹流出來的汁液當藥用，故這樹的花蜜亦別具療效。

現時我們市面上購買到的麥盧卡蜜糖，部分附有UMF（Unique Manuka Factor）標籤。UMF是活性麥盧卡蜂蜜協會的註冊名稱及商標，而UMF則是協會經嚴格實驗定下的抗菌能力指標，附有不同UMF數值的麥盧卡蜜糖代表不同療效，例如UMF5-10只作保健用途，UMF15則有效作治療疾病用，UMF20-30則具有高度的治病效用。

麥盧卡蜜糖用於治療胃炎、胃潰瘍、扁桃腺炎、鼻竇炎、皮膚炎（如濕疹、蕁麻疹、玫瑰疹、皮疹），它亦可用於增強身體免疫力、治療感冒和咳嗽、塗破損或燒傷傷口及敷面等。

由於麥盧卡蜜糖的特別用途，一小樽已售數百元。而部分護膚品亦加入麥盧卡

蜜糖作美容用途。

我們日常如何使用這種蜜糖，才能得到最大好處呢？柳慧欣說，研究發現每日進食5至10克麥盧卡蜜糖（相等於一至二茶匙），可以改善便秘、消炎和幫助傷口癒合等效果。

雖然各種蜜糖有益，但柳提醒大家適量進食，因為蜜糖始終是糖，多吃會為身體帶來額外的熱量，糖尿病患者必須慎食。另外，由於蜜糖含有天然的荷爾蒙，若患子宮肌瘤的女士，就應暫停食用。

蜜糖的是與非

1 蜜糖不可用滾水沖調？

對，因為會令蜜糖變酸。

2 可否用鐵匙羹舀蜜糖？

不可，因為當蜜糖中酸性物質與金屬接觸後，會令其變質，最好以木或膠匙羹舀。

3 蜜糖需要冷藏嗎？

普通蜜糖只要避免儲存於高溫環境或陽光直接照射，當天氣太炎熱時，建議可以將蜜糖放在冰箱保存。

