

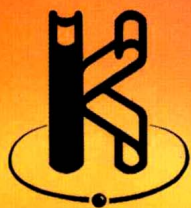
上海科学普及出版社

蜂产品与 长寿保健

曾志将 苏松坤编著

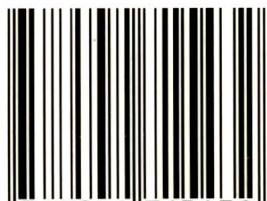
——
蜂蜜、
蜂王浆、
蜂花粉的鉴别和服用





装帧设计 诸黎敏

ISBN 7-5427-1543-7



9 787542 715432 >

ISBN 7-5427-1543-7/S • 61

定 价： 6.00 元

蜂产品与长寿保健

——蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉的鉴别和服用

曾志将 苏松坤 编著

上海科学普及出版社

责任编辑 顾蕙兰

图书在版编目(CIP)数据

蜂产品与长寿保健: 蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉的鉴别和服用/曾志将, 苏松坤编著. - 上海: 上海科学普及出版社, 2000.5 (2001.10 重印)

ISBN 7-5427-1543-7

I. 蜂… II. ①曾…②苏… III. ①蜂产品—基本知识②蜂产品—保健—基本知识 IV. S896

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16094 号

蜂产品与长寿保健

——蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉的鉴别和服用

曾志将 苏松坤 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.75 字数 45000

2000 年 5 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数 8001—14000

ISBN 7-5427-1543-7/S·61 定价: 6.00 元

内 容 提 要

本书以科普的形式,简明扼要地介绍了蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂毒、蜂胶、雄蜂蛹的来源、成分、质量标准、感官检验、服用剂量与方法,以及保健、美容、医疗等方面的知识。本书不仅对广大城乡消费者正确认识和利用蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品有指导意义,而且对从事营养滋补、医疗保健的专业人员有参考价值。

前 言

古老而文明的中华民族有着悠久的养蜂历史。养蜂生产出来的蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品是人类向大自然索取的天然食品。1958年2月14日《人民日报》发表“蜜蜂——健康之友”。1960年朱德委员长热情赞誉蜜蜂是人类健康之友。

20世纪40年代,原苏联科学院院士,著名生物学家尼古拉·齐金向全国200多位百岁以上的长者发信,调查了解他(她)们长寿的原因,当他认真分析这些回信时,惊奇地发现:在回信的百岁老年人中,有143人是养蜂者,另外还有34人曾经养过蜜蜂。这等于说200多位百岁老人中至少有177人是或者曾是养蜂人。这一调查结果公布,曾在全世界范围内引起了很大反响。因而有人提出“养

蜂能长寿”的论点。

我国的医学家、营养保健专家也曾对我国长寿职业进行了调查,结果表明:养蜂是我国长寿职业之首。

以上国内外两种长寿调查结果相同,决不是巧合,而恰恰为“养蜂能长寿”的论点提供了一个有力的证据。那养蜂人为什么能长寿呢?科学研究和实践证明,最主要的原因是养蜂者能经常食用营养丰富的蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品。由此可见,把蜜蜂产品看作人类健康长寿因子,是科学且切合实际的。

我国也是世界第一养蜂大国。年产蜂蜜约 20 万吨、蜂王浆约 1000 吨、蜂花粉约 800 吨,其中大部分出口日本、德国、美国等西方发达国家。人们自然要问:是什么原因造成生产大而消费小的明显反差呢?是蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品价格高,中国人消费不起?还是这些产品营养价值不高?笔者认为都不是。改革开放 20 多年来,我国人均收

入水平有明显提高,按理多数人完全有能力购买蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品,但由于蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等蜜蜂产品知识在我国大众中宣传不够,绝大多数人不了解蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉等产品的营养价值。很显然,在“回归大自然”的今天,应及时普及推广蜜蜂产品知识,以便人们更好地利用这些纯天然产品为人类健康长寿服务。正是鉴于此,笔者根据 10 多年来养蜂及蜂产品生产、教学及研究的经验,编著了《蜂产品与长寿保健——蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉的鉴别和服用》这本书。书中不妥之处,敬请读者指正。

江西农业大学蜜蜂研究所 曾志将

一九九九年十一月于南昌

目 录

一、蜂蜜	1
(一) 蜂蜜与花蜜	1
(二) 蜂蜜的成分	4
(三) 蜂蜜的质量标准	5
(四) 蜂蜜的理化性质	6
(五) 蜂蜜的感官检验	10
(六) 蜂蜜的选购与贮存	11
(七) 蜂蜜的服用剂量	12
(八) 蜂蜜的服用方法	12
(九) “生蜜”与“熟蜜”	14
(十) 蜂蜜与长寿	15
(十一) 蜂蜜与白糖	15
(十二) 蜂蜜与幼儿	16
(十三) 蜂蜜与烧伤	17
(十四) 蜂蜜与肠胃病	18
(十五) 蜂蜜与肝脏病	19

(十六) 蜂蜜与神经系统疾病	19
(十七) 蜂蜜与心脏病	20
(十八) 蜂蜜与其他疾病	21
二、蜂王浆	22
(一) 蜂王浆的来源	23
(二) 蜂王浆的成分	23
(三) 蜂王浆的理化性质	24
(四) 蜂王浆的质量标准	25
(五) 蜂王浆的感官检验	25
(六) 蜂王浆的保鲜贮存	28
(七) 蜂王浆的服用剂量	29
(八) 蜂王浆的服用方法	30
(九) 蜂王浆与蜂王	31
(十) 蜂王浆与激素	32
(十一) 蜂王浆与长寿	33
(十二) 蜂王浆与抗癌	35
(十三) 蜂王浆与美容	37
(十四) 蜂王浆与儿童	38
(十五) 蜂王浆与保健	39
(十六) 蜂王浆与糖尿病	39
(十七) 蜂王浆与肠胃病	40
(十八) 蜂王浆与神经衰弱	41

(十九) 蜂王浆与肝脏病	41
(二十) 蜂王浆与心血管疾病	42
(二十一) 蜂王浆与老年病	43
(二十二) 蜂王浆与营养不良	44
(二十三) 蜂王浆与关节炎	44
(二十四) 蜂王浆与其他疾病	45
三、蜂花粉	46
(一) 蜂花粉的来源	46
(二) 蜂花粉的成分	47
(三) 蜂花粉的理化性质	48
(四) 蜂花粉的质量标准	49
(五) 蜂花粉的感官检验	50
(六) 蜂花粉的贮存	50
(七) 蜂花粉的服用剂量与方法	51
(八) 蜂花粉与花粉壁	52
(九) 蜂花粉与过敏	52
(十) 蜂花粉与长寿	53
(十一) 蜂花粉与美容	55
(十二) 蜂花粉的活性检测	56
(十三) 蜂花粉的干燥	59
(十四) 蜂花粉的灭菌	62
(十五) 蜂花粉的破壁方法	65

(十六) 蜂花粉与前列腺炎	69
(十七) 蜂花粉与肝病	69
(十八) 蜂花粉与习惯性便秘	70
(十九) 蜂花粉与心血管疾病	71
(二十) 蜂花粉与抗疲劳	72
(二十一) 蜂花粉与记忆力	72
(二十二) 蜂花粉与其他疾病	73
四、蜂毒	75
(一) 蜂毒的生产方法	76
(二) 蜂毒的化学成分	79
(三) 蜂毒的理化性质	82
(四) 蜂毒的质量检测	83
(五) 蜂毒的临床应用	84
(六) 蜂毒疗法应注意的问题	86
(七) 蜂毒疗法	88
五、蜂胶	91
(一) 蜂胶的生产方法	91
(二) 蜂胶的化学成分	93
(三) 蜂胶的理化性质	94
(四) 蜂胶的感官鉴定	94
(五) 蜂胶的生物学特性	95
(六) 蜂胶的临床应用	98

六、雄蜂蛹	101
(一) 雄蜂蛹的生产方法	101
(二) 雄蜂蛹的成分	104
(三) 雄蜂蛹的质量标准	105
(四) 雄蜂蛹的应用	105

一、蜂 蜜

在春暖花开的季节,当您漫步在花丛中的时候,一定会发现许多蜜蜂在花丛中忙碌,它们时儿飞翔、时儿落在花朵上采蜜。这些勤劳的蜜蜂不是单独生活的,而是由千万只蜜蜂组成一个分工有序的大家庭——蜜蜂王国。在这个王国里,有一只蜂王、数千至数万只工蜂、数百至数千只雄蜂(图1)。其中工蜂承担着采花蜜、采花粉及分泌蜂王浆等工作。

(一) 蜂蜜与花蜜

蜂蜜是由工蜂采集植物的花蜜酿造而成的。花蜜是怎样来的?工蜂又是如何把花蜜酿造成蜂蜜的呢?要回答这些问题,首先要了解植物与蜜蜂的协同关系。

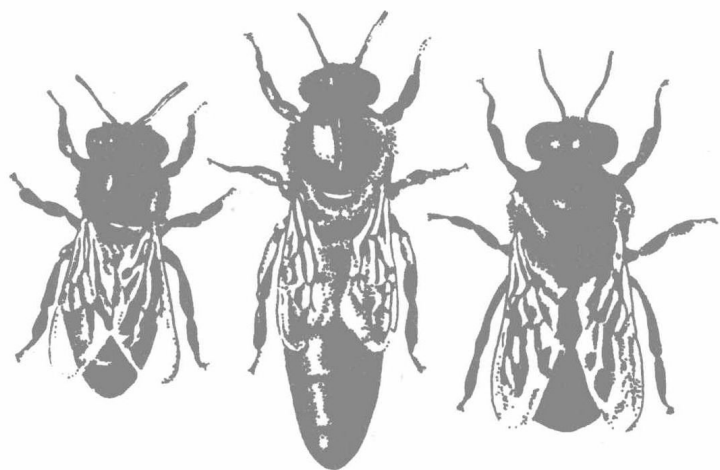


图 1 三型蜂

左——工蜂 中——蜂王 右——雄蜂

在五彩缤纷的植物王国里,有一些开花植物,花中有能分泌花蜜的蜜腺。植物依靠蜜腺分泌的芳香花蜜来吸引工蜂为其授粉,而工蜂则依靠植物蜜腺分泌的花蜜作为能量来源维持生存。这一种相互相存的关系,是长期协同进化的结果。

在植物开花泌蜜的季节,工蜂飞往花丛中,停在泌蜜的花朵周围,凭着像抽水机样的管状口器把蜜腺分泌的花蜜吸入体内的“布

袋”状蜜囊中(图 2),然后从一朵花飞往另一朵花采集花蜜,直到蜜囊中装满花蜜后,便飞回蜂巢,并将蜜囊中的花蜜从口中吐入巢房中。这时巢房中的花蜜并不是蜂蜜,因为花蜜的主要成分是蔗糖,并且花蜜的水分含量高达 40% ~ 50%。花蜜必须经过工蜂的充分酿造才能转化为蜂蜜,整个酿造过程主要包括两个变化,一是物理变化,即工蜂昼夜不断扇风,把花蜜中的水分降至 20% 以下;二是化学变化,即工蜂把头部腺体内分泌的转化酶混入花蜜中,把花蜜中的蔗糖转化为葡萄糖和果糖。至此,巢房中贮存的糖溶液便为蜂蜜。经摇蜜机离心作用,便可把巢房中的蜂蜜分离出来。

据统计,一只工蜂为采集一蜜囊花蜜,至少要采访几百朵花,甚至上千朵花。而采集酿造 1kg 蜂蜜,至少要数百只工蜂付出毕生的劳动。正是“工蜂毕生酿蜂蜜,甘愿香甜满人间”。