

蜂产品安全消费与科普系列

选好蜂胶 助健康

赵静 薛晓锋 主编



【明明白白选用蜂产品，安安全全为健康把关】



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

蜂产品安全消费与科普系列

选好蜂胶 助健康

赵静 薛晓锋 主编

大学图书馆
书章



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选好蜂胶助健康 / 赵静, 薛晓锋主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016.9

(蜂产品安全消费与科普系列)

ISBN 978-7-5184-0957-0

I. ①选… II. ①赵… ②薛… III. ①蜂胶—基本知识
IV. ①R282.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第113395号

责任编辑: 柳 青 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3.25

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0957-0 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131118K1X101ZBW



PART 1

发现蜂胶



- 01 紫色黄金的传说 /2
- 02 蜂胶是蜜蜂创造的特殊物质 /4
- 03 蜂胶是蜜蜂种群生存的保护神 /5
- 04 蜂胶历经了蜜蜂世代功效筛选 /7
- 05 人类开始利用蜂胶 /8
- 06 人们开始生产蜂胶 /9
- 07 蜂胶研究是 20 世纪的伟大发现 /11



PART 2

基础常识篇



- 01 蜂胶是什么样的 /14
- 02 世界主要的几大胶源植物 /15

03 蜂胶的主要产地和地域分布 /16

04 世界蜂胶的产量 /17



PART 3

质量评定篇

01 蜂胶的主要组成成分（化学描述） /20

02 我国国家标准对蜂胶质量的规定 /21

03 了解蜂胶质量的评价指标 /23

04 蜂胶的质量检测一般有哪些指标 /26

05 蜂胶的安全检测一般有哪些指标 /27

06 真伪蜂胶的鉴别方法 /28





PART 4

质量分辨篇

- 01 植物胶不能等同于蜂胶 /32
- 02 黄酮含量高低不是评价蜂胶好坏的唯一标准 /33
- 03 不同胶源植物使蜂胶品质产生差异 /34
- 04 我国掺假蜂胶的质量鉴别手段 /39
- 05 一些自我辨别掺假蜂胶的方法 /41



PART 5

蜂胶加工

- 01 蜂胶原料不能直接食用 /44
- 02 蜂胶加工品有哪些加工技术 /46
- 03 蜂胶制品的剂型 /50



PART 6

蜂胶的功能与作用

- 01 蜂胶的抗菌作用 /55
- 02 蜂胶的抗病毒作用 /56
- 03 蜂胶抗氧化、清除自由基的作用 /58
- 04 蜂胶的调节血糖作用 /60
- 05 蜂胶调节血脂、清理血液的作用 /62
- 06 蜂胶的免疫调节作用 /64
- 07 蜂胶的抗炎作用 /66
- 08 蜂胶的其他功能作用 /67



PART 7

蜂胶在日常生活中的应用

- 01 利用蜂胶降血脂、降血糖 /70
- 02 利用蜂胶保持血管健康 /71



- 03 利用蜂胶调理治疗溃疡类消化系统疾病 /72
- 04 利用蜂胶保肝护肝 /73
- 05 利用蜂胶治疗带状疱疹和真菌性皮肤病 /74
- 06 利用蜂胶日常保健 /75
- 07 用蜂胶做美容 /76
- 08 家中小药箱中备点蜂胶制剂 /78
- 09 自制一些蜂胶美容用品 /79



PART 8

谈谈蜂胶的安全性

- 01 蜂胶是否有毒、副作用 /82
- 02 少数人确实要注意蜂胶的致敏性 /83
- 03 不适用蜂胶的人群 /84



PART 9

其他一些蜂胶的常识

- 01 正确解读蜂胶的“抗菌作用” /88
- 02 如何服用蜂胶 /90
- 03 中医观念下的蜂胶药性 /91
- 04 蜂胶可长期服用吗 /92
- 05 蜂胶是醇溶的好还是水溶的好 /93
- 06 蜂胶中的黑色漂浮物 /94

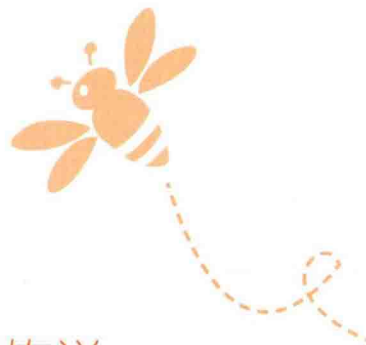




PART 1

发现蜂胶





01

紫色黄金的传说

我们都知道蜜蜂采集花蜜和花粉，其实蜜蜂还会从自然界采集一些别的物质。养蜂人发现有些神秘的胶状物被蜜蜂涂抹在蜂箱的一些部位，这种物质气味独特，呈褐色，在蜂箱中的作用不可小视。

由于这种物质在温度稍高时，呈现黏糊胶状，且又是在蜂箱中被发现的，人们干脆称之为“蜂胶”。

人们观察后发现，蜂胶其实是蜜蜂采集活动的产物，就像蜂蜜、蜂花粉一样都是蜜蜂弄到蜂箱中的东西，可看成蜂产品，但对蜜蜂来说，蜂胶可不像蜂蜜、蜂花粉那样既来得容易，又好生产。

要想得到一点蜂胶，蜜蜂要付出辛勤的劳作，一个5~6万只蜜蜂的蜂群，往往忙碌一

年才能制造 100 多克蜂胶，多的也不过几百克。人们要想得到蜂胶，还需要再费力从蜂箱中一点点收集起来（见图 1，蜂胶主要分布在巢脾的上部）。即使这样辛苦，全世界蜂胶年产量也只有 500 ~ 600 吨，黄金的产量都是蜂胶的 8 倍呢！

蜂胶虽然产量低，却因融合了大自然的精华，拥有比一般物质更丰富独特的成分及功效，无论对蜜蜂种群，还是对人类都很有用，当然这也是人们逐渐发现的。欧洲人曾经用“紫色黄金”来形容蜂胶的稀少和珍贵（在一些溶剂条件下，蜂胶精制块看起来为褐紫色）。



图1 蜂胶在蜂箱中的位置



02

蜂胶是蜜蜂创造的特殊物质

蜂胶是来自蜂箱的“紫色黄金”，它们又是怎么产生出来的呢？原来，为了种群的需要，蜂群中有一些在特定时期采胶的工蜂，它们从植物的芽孢、树干等部位采集树胶、树脂等植物分泌物（见图2），再将这些分泌物混入自己上颚腺的分泌物，携带归巢转化成胶状物，供蜂群使用。这种胶状物就是蜂胶。

蜂胶是蜜蜂“创造”的特殊物质，蜜蜂采集的各种植物的分泌物是蜂胶的原材料，这些原材料经过蜜蜂的辛劳加工后，才成为



图2 杨树胶芽

蜂胶。换句话说，蜂胶的成分非常复杂，集动物、植物的分泌物于一体，集中了动物、植物分泌物的精华，非常奇妙。自然界找不出类似蜂胶的物质，所以蜂胶是蜜蜂对大自然物质利用后创造的特殊物质。



03 蜂胶是蜜蜂种群生存的保护神

蜜蜂劳心费力地弄蜂胶当然是有目的的。从进化的角度看，每一种生物的生存和发展都会遇到各种威胁与挑战。蜜蜂的巢穴阴暗、狭小，温度一般为 34°C ，相对湿度为 $40\% \sim 80\%$ ，里面还有营养丰富的花粉、蜂王浆、蜂蜜。数万只蜜蜂日夜拥挤在这样的蜂巢内，要如何避免感染各种病菌？要如何清洁环境，保证冬储蜂粮不变质不发酵，活性不衰弱？老鼠

等动物侵袭蜂箱，被当作入侵者，被蜜蜂蜇死，为什么它们的尸体不会腐烂，而呈木乃伊状？

聪明的小蜜蜂在大自然中找到了解决这些问题的办法——蜂胶。

蜂胶的英文名字叫“propolis”。蜜蜂利用蜂胶来填补蜂巢中的缝隙，封堵巢门，使整个蜂巢成为一个无菌的空间。而老鼠等被蜜蜂蜇死的入侵者，之所以没有腐烂，也是因为蜜蜂用蜂胶包裹了它们的尸体。

在漫长的进化岁月中，很多凶猛强悍的动物，如恐龙，都灭绝了，而小蜜蜂却生生不息，这无疑是一个奇迹。蜜蜂利用蜂胶适应了优胜劣汰、适者生存的自然法则。蜂胶对蜜蜂的作用如此重要，就像是蜜蜂种群生存的“保护神”。

04



蜂胶历经了蜜蜂世代 功效筛选

在蜂箱中，蜂胶对蜜蜂的种群生存至关重要，蜜蜂不是随便采集什么植物都能制作出功效良好的蜂胶的，现在我们看到的蜂胶之所以功效显著，是因为它们是数代蜜蜂“功效筛选”的结果。

蜜蜂对一些能分泌芳香气味物质（如，树脂、胶汁等）的植物产生兴趣，尝试采集这些植物的黏性胶状分泌物，并将其带回蜂巢，再加入自身的分泌物进行调制，期望能获得保护自己的“药物”——蜂胶。随着时间的推移，蜜蜂们慢慢发现对蜂胶生产实施功效筛选非常重要。各种树脂类采集物的作用差异很大，有些只能堵塞缝隙，没有其他作用，就被慢慢列为淘汰的对象。与此同时，蜜蜂也发现用某些树脂类采集物制造的“蜂胶”有很大的用途，能够满足蜂箱环境和种群的需求，尤其有利于自身和群体的健康，于是，

它们就继续积极主动地筛选和采集这类物质，并不断完善对这类物质的加工工艺。

正是经过无数次去粗取精、择优去劣的艰苦选择，蜜蜂才逐渐固定采集一些优秀树脂。也正是历经亿万年的考验，蜂胶才变成当今世界最优秀的天然物质之一，我们应感谢蜜蜂对植物胶源这样的筛选，或许它们的筛选活动还在继续，它们还在为产出功能更加卓越的蜂胶努力。

05



人类开始利用蜂胶

蜂胶既然在蜂箱中起如此重要的作用，对人类也一定很有用，人们通过观察，逐步总结出蜂胶在蜂箱中的作用，并试着让蜂胶服务于人类。差不多 2500 年前，