

一斤松花不可少，八兩蒲黃切莫炒。槐花杏花各五錢，兩斤白蜜一齊搗。吃也好，浴也好，紅白容顏直到老。」

凡此種種，我國古人得益於花粉者不勝枚舉。

全營養源

我們所講的花粉成分不是某單一花粉的成分，而是花粉的平均成分。

花粉的成分極為複雜和全面，許多學者稱讚花粉為「全營養源」，誠如法國著名花粉專家卡爾在《花粉》一書云：「花粉是一種極其豐富的食物，其成分的豐富在自然界是獨一無二的，此外，花粉也是一種完善的食物。」

通過現代科技手段分析，花粉大約含有如下一些成分：

蛋白質、氨基酸、核酸、糖質（碳水化合物及結構碳水化合物）、脂質（脂肪和類脂的總稱）、礦物質（常量元素及微量元素）、維生素、活性酶、抗菌素及黃酮類化合物、生物碱、激素等等。

日本生物學博士岩波洋造教授論證：「花粉所含的糖、氨基酸比一般植物細胞高許多倍，蛋白質、維生素、酶類等含量也很高，大大超過該植物根、莖、葉細胞含量的許多倍。」

譬如花粉所含氨基酸是等量牛肉、雞蛋和乾酪的5~7倍，所含維生素類是等量小麥胚芽的5~10倍。

完全食物

作為「營養庫」「藥庫」的花粉，與人類的健康、長壽、健身、美容有看至關重要的關係，已逐漸被人們所認識和接受。如果說農業，是人類的第一次產業革命的標誌，而花粉對人類的影響也有幾千年的歷史了。

歐洲人將花粉看作是「完全食物」並認為這是一種歷經漫長歲月之後找到的「奇異食物」；法國將花粉用做營養食物不過30多年的事，但已形成了「法國花粉熱」，且經久不衰。

鑒於花粉的全營養、均衡性及特殊性，有助於產生健康血液及促進人體細胞代謝，花粉成為不可多得的優質食品和抗衰老劑。

近十幾年，國內外文獻報導，已將花粉拓展到許多醫療領域如神經系統、消化系統、心血管系統、內分泌系統等，都見到了明顯療效，特別在抗輻射、抗化療、抗腫瘤方面顯示了威脅。而營養專家們已成功將花粉用在抗衰老和美容上。

我國是世界第一養蜂大國，有蜂800多萬群，在海峽兩岸的廣大沃土上，擁有取之不盡用之不竭的花粉資源。兩岸的養蜂家、醫學家、藥學家、營養學家們應該攜手奮進，共同協力，充分利用我國的花粉資源，為國民的健康、長壽，美容做出努力，讓全體同胞受益於「神的食物」、「全營養源」、「天然化妝品」——奇妙而珍貴的花粉。◆

文／邱健人

蜂蜜

讓你恢復疲勞

蜂蜜是蜜蜂採取花蜜的蜜。花蜜的成分，80%為水，20%為蔗糖。花蜜經蜜蜂吸取之後，與蜜蜂的唾液接觸，經唾液中的轉化酵素轉化而成為含水分20%，葡萄糖40%，果糖40%的蜜。這些葡萄糖及果糖，使蜂蜜成為很好的甜味料。

蜂蜜能促進表飛鳴菌的繁殖，為嬰兒的最好營養成分。美國的實驗報告，認為用蜂蜜餵養的嬰兒，成長最好。

蜂蜜的主成分，有葡萄糖及果糖，為無法再分解的單糖，故吸收快。吸收的糖，馬上能成為能量，故能恢復疲勞，並減少腸胃的負擔。

蜂蜜含有豐富的鉀、鈣等礦物質。鉀能消除血液中的膽固醇，並能保持血液呈鹼性，故能強化內臟的功能，強化血管的彈性，而能預防高血壓及心臟病等成人病。又，鈣具鎮靜作用，因此，對神經痛等有效。

蜂蜜還含有維生素B₁、B₂、B₆、C、K、葉酸、泛酸等維生素，量雖然不多，但是種類多，效果好。

其中維生素B₆含量特別多，故能美化肌膚。維生素M的葉酸，與鐵及銅，能促進血液的形成，故能預防貧血。◆