

蜂蜜中含有幾種有機酸，如檸檬酸、醋酸、丁酸、蘋果酸、乳酸、葡萄糖酸、蟻酸等，然而因為有機酸含量少，且甜度高，所以通常不會感覺其酸度。

除了有機酸以外，蜂蜜還含有少量16種胺基酸。

在礦物質方面，以鈣與磷為最高，其次為鉀、硫、鈉、氯、鎂等。

蜂蜜中主要酵素是轉化酶，可將蔗糖轉化成葡萄糖與果糖。另外有澱粉酶，這是來自蜂蜜的唾液，其他有觸酶與磷酸酶等。

維生素方面，即有B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、葉酸、菸鹼酸、泛酸、生物素、C、K、膽鹼等。其中C為2.4mg/100g，膽鹼為1.5mg/100g即這兩者為最多。

## 蜂蜜加熱飲

如前述，蜂蜜含有各種營養成分，在民間或從前的藥典中都有其療效的說法，如造血功用、殺菌功用，治胃腸潰瘍、治便秘。亦可做為化粧品敷於臉上等。

然而以衛生單位的規定，蜂蜜僅為健康食品，不得表示其療效，所以讀者還是將其當做天然甜味料，或健康食品食用較為適宜。

如果將其添加於熱飲來飲用，對其營養分，或效果與風味是否有影響？如前述，其營養成分中，容易遭加熱破壞的成分是維生素C及酵素類。然而在養蜂業者收集後，都以加熱方式來濃縮以便長期儲藏，所以這些容易被加熱破壞的營養成分，早就被破壞殆盡，無所謂在食用時添加於熱飲與否。對其風味的影響要看

濃縮時的溫度而定。

從另一角度來看，我們食用蜂蜜就是愛其特別的風味，且其營養成分以糖類為主，其他成分的含量有限。

## 保健小語／黃 嘉

### 1. 放心吃蝦

在宴席上常有一盤大蝦或蝦球，有些注重保健，將體檢表數字背得很熟的中年以上人士，都停箸不挾，惋惜地說：蝦肉的膽固醇太高了。

西醫常常排斥老一輩的阿婆們有“吃腦補腦，吃腎補腎”的不科學想法，卻又相信“吃膽固醇增加膽固醇”的“科學理論”。其實亦是出於「想當然耳」，並沒有試驗來證實。

現在有位心臟病權威，Framingham Heart 研究所主任Willan Castelli說公道了。他說在蝦肉中所有的膽固醇含量的確比很多種食物都高，但是能提高血液中膽固醇含量的必要因素卻是食物中的脂肪量，而蝦肉中的脂肪含量卻出奇的低，一尾3兩重的蝦肉只含 $\frac{1}{4}$ 克的脂肪，因此對於血液中膽固醇含量的影響，只與不含雞皮的雞肉相同，而且蝦肉中所含的熱能卻只有雞肉的65%。因此，桌上有對蝦或蝦球時，請放心享用吧。

### 2. 桔皮

吃橘子一定要剝皮。可能只有中國人吃橘子皮；乾的桔皮稱為陳皮，是常用的健胃鎮咳中藥，亦是食物調味料。在醫學雜誌Cancer Research 1993年9月號報導桔皮中的檸檬烯能使乳癌細胞萎縮消失。英國已在做人體試驗了。

或者陳皮梅的銷路會因此大增吧。

在國外，蜂蜜是不得以加熱方式來濃縮的，所以所有營養成分即沒有遭到破壞。不過經過長期儲藏，或儲藏方法不當也會引起營養成分，或酵素等的破壞。

### 3. 健美姿態

小時候常聽大人們說：“坐有坐相，站有站相”。現代醫學證實，坐得不端正，站得彎腰駝背，都會產生腰酸背痛毛病。

正確的坐姿是兩腳平放在地上，或者兩腳交叉，但是不可以蹺上二郎腿。蹺二郎腿的姿勢使得腿部肌肉縮短，脊椎彎曲，臀部受力不均衡，導致腿部發麻。非蹺二郎腿不爽者要常常換邊。不管坐姿是否正確，每小時亦得起來走動走動。不然，就會有頸子酸痛、背痛、頭痛，腰酸等等症狀出現。

站相要挺，想像有根線從尾椎到頭頂把人拉直，下巴微縮。這亦是軍訓的立正姿態。退伍軍人到了老年作為腰幹筆挺，亦免去了一些病痛。

### 4. 阿司匹靈

阿司匹靈Aspirin是藥品中的長青樹，本來是傷風感冒頭痛的對症藥，風行百年，近代又發現能預防血管被血栓阻塞，成為老年人的常服藥品。但是阿司匹靈有個惱人的缺點，就是會傷胃。市面上有種感冒止痛藥，打的廣告就是“不含阿司匹靈，所以不傷胃”。

不傷胃的阿司匹靈服用方法就是將阿司匹靈先溶解在牛奶中，在果汁中，甚至在開水中服用，就能很快地通過了胃，在腸道中被吸收，胃就不會被灼傷了。