



蜜蜂採蜜

## 耀眼的保健食品 蜂膠

蜂膠 (propolis) 是蜜蜂從植物嫩芽、樹葉、樹皮莖幹傷口上採集的黏性物質 (樹脂)，加上蜂的唾液、體內分泌的蜜蠟、花粉等混合後，所形成的一種黏性棕褐色膠狀物質，具有抑菌能力，可讓蜜蜂用來築巢，修補破洞，防止蜂巢腐爛，使蜂巢可以防潮、防風，受到完整的保護。

早期人類就知道利用蜂膠來治療腫傷及發炎，古埃及也有文獻記載著蜂膠具有抗菌能力，可作為防止屍首腐爛之藥材；蜂膠能抑制的病源菌種類亦相當廣泛，如細菌、牙菌斑、流行性感冒等濾過性病毒，蜂膠都具有明顯的抑制能力。

蜂膠之藥用價值，近幾年來經國內外研究單位深入研究，短短數年之間，便出現數百篇的研究報告；根據實驗結果顯示，蜂膠的組成十分複雜，會受到採集樹木品種不同而有相當大的差異性，較常見的膠原植物有松科、柏科、漆樹科、橡膠樹、楊柳科、樺木科等，主要成分為樹脂膠狀物質、蜜蠟、精油、花粉、有機酸、維生素與酚類化合物 (benzoic acid、chrysin、caffic acid、pinocembrin) 等，其生化活性及醫療用途方面的文獻被公布後，引起食品業者、藥商及民眾的注意，蜂膠立刻成為保健食品中耀眼的明星，被廣泛運用在保健養生上。

特別是在2003年SARS來襲時，號稱可殺菌及增加人體抵抗力的蜂膠紅極一時，造成民眾爭相採購，但許多醫師提醒，蜂膠充其量只能算是補助性的健康食品，並不是藥物，有病還是要就醫。

雖然已有許多文獻記載著蜂膠具有抗菌、增強免疫力、消炎止痛、促進消化及

抗氧化等功效，但衛生署通過的蜂膠健康食品，其保健功效是促進免疫細胞增生能力和促進吞噬細胞活性，與傳統所認知的保健功能略有出入，但這是經過衛生署認可的研究單位，經動物試驗後，所證實的結果，所以民眾在購買這類產品時，必須要先充分了解食用目的，再考量是否符合自己的需求。

市面上的蜂膠種類繁多，產品有滴劑、噴霧劑、膠囊、錠劑，以及添加於其他食品內等等，品質良莠不齊，消費者在選購時要認明具有健康食品標誌或是國內外知名廠商所生產的產品，對於成分標示不明的產品，不要購買。

蜂膠雖然含有許多對人體有益的生理成分，但衛生署的健康食品規範，仍標示了警語，建議嬰兒、孕婦及對蜂膠產品過敏者不宜使用，也有醫師擔心，蜂膠裡的花粉，對花粉會過敏的民眾，可能會出現不適的症狀，所以要食用蜂膠，還是要先諮詢醫師或營養師，較有保障；此外對於蜂膠產品的食用方式，醫師也建議，部分液體狀的產品應先以開水稀釋後再行服用，許多民眾直接將蜂膠液喝下或滴在口中，可能會對口腔或食道黏膜過度刺激，造成傷害，必須謹慎。



滴劑型蜂膠產品