

## 蜂蜜谣言不攻自破 食用保存有诀窍

蜂蜜因其口味佳、营养丰富，受到许多养生人士的喜爱。但网上也有一些耸人听闻的传言。比如听到较多的，长期吃蜂蜜会致癌、致畸，还会催性早熟。事实果真如此吗？

### 激素剂量远不到能致病

蜂产品中的蜂王浆、蜂胶，因其中含有激素，被认为会引发乳腺癌、儿童性早熟等

。我国科学家曾对蜂王浆的性激素进行检测。结果发现，其中仅含极微量性激素，离引发疾病剂量相差甚远。蜂王浆中含有能促进生长激素分泌的脂肪酸、蛋白质等，用于培育蜂后和幼虫，但通常这类物质在被人体食用后会被破坏，失去活性。

蜂胶中含有的植物雌激素主要是黄酮类物质，对女性而言，通常利大于弊，导致乳腺疾病可能性很小。当然，乳腺疾病患者不建议服用蜂胶来改善，因为其并不具有治疗或改善疾病的作用。

### 不和葱同吃 原因在口感

还有传言说，蜂蜜和葱不能一起吃，因为蜂蜜含有机酸，葱有含硫化合物，一起吃会发生中毒。

实际上，中毒可能性极小。蜂蜜主要成分是果糖和葡萄糖，有机酸含量极微量。即使有机酸和含硫化合物碰一起，要发生化学反应需要一定量催化剂。

蜂蜜不建议和葱一起吃，其实主要原因是口感。蜂蜜香甜，而葱辛辣刺激，两者口感相差太大，不适合一起食用。

### 能治便秘 因果糖不耐受

喝蜂蜜水治便秘，确实有一定道理，但并非对所有人起效。

部分人喝蜂蜜水能通便，是果糖不耐受。这类人由于不能完全吸收果糖，残留在肠道中的果糖被菌群分解，产生气体，从而促进肠道蠕动，呈现出“通便”效果。

依靠蜂蜜水通便并不是好办法，因为这会影响肠道菌群平衡。想通便，不如多补充膳食纤维、增加饮水量和加强锻炼。

## 不需要放冰箱保存

很多人担心蜂蜜变质，就放入冰箱冷藏。实际上，蜂蜜在18°C以下环境中可长期储存，无需放入冰箱。在存放方面，更应注意以下几点。

应防潮、防发酵。盛放蜂蜜的容器一定要盖严，尽量避免与有异味的物质放在一起。

避免用金属器皿。蜂蜜是弱酸性液体，对锌、铁、铝等器皿有腐蚀作用，宜用非金属容器贮存。

蜂蜜结晶为正常现象。在常温下，蜂蜜呈粘稠流体状，或部分及全部结晶。是否易结晶，与蜂蜜品种有关，也与温度有关，13°C-14°C是蜂蜜最易结晶的温度。蜂蜜结晶后，不会影响其品质。 据科普中国

来源：浙江老年报