

蜂蜜的功效与作用及食用方法

蜂蜜的功效与作用及食用方法

1、蜂蜜能改善血液的成分，促进心脑血管功能，因此经常服用于心血管病人很有好处；

2、蜂蜜对肝脏有保护作用，能促使肝细胞再生，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用；

3、食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力；

4、蜂蜜还有杀菌的作用，经常食用蜜糖，不仅对牙齿无妨碍，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用；

5、蜂蜜能治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤，将蜂蜜当做皮肤伤口敷料时，细菌无法生长；

6、失眠的人在每天睡觉前口服 1 汤匙蜜糖(加入 1 杯温开水内)，可以帮助尽快进入梦乡；

7、蜂蜜还可以润肠通便（此说法只适用于槐花蜜，不适用于枣花蜜）。

蜂蜜的作用：

（一）护肤美容

新鲜蜂蜜涂抹于皮肤上，能起到滋润和营养作用，使皮肤细腻、光滑、富有弹性。

用法：1、蜂蜜面膜：用蜂蜜加 2-3 倍水稀释后，每天涂敷面部。也可用麦片、蛋白加蜂蜜制成面膜敷面，使用时按摩面部 10 分钟，使蜂蜜的营养成分渗透到皮肤细胞中。

2、甘油蜂蜜面膜：取一份蜂蜜，半份甘油，三份水，加适量面粉调和后，制成面膜，每次在脸上敷 20 分钟左右，再用清水洗净，可使皮肤滑嫩，细腻。

3、蛋蜜膜：新鲜鸡蛋一只，蜂蜜一匙，将两者搅拌均匀，用软刷子涂刷在面部后进行按摩。待自然风干后，用清水洗净。每周再次，具有润肤去皱、益颜美容的功效。

4、葡萄汁蜂蜜面膜：在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜，边搅拌加入面粉，调匀后敷面，10 分钟后用清水洗去，油性皮肤常使用此法，能使皮肤滑润，柔嫩。

5、冬季皮肤干燥，可用少许蜂蜜调和水后涂于皮肤，可防止干裂，可豕蜂蜜代替防裂膏。

（二）抗菌消炎、促进组织再生

优质蜂蜜在室温下放置数年不会腐败，表明其防腐作用极强。实验证实，蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉杆菌等革兰阳性菌有较强的抑制作用。

用法：在处理伤口时，将蜂蜜涂于患处，可减少渗出、减轻疼痛，促进伤口愈合，防止感染。

（三）促进消化

研究证明，蜂蜜对胃肠功能有调节作用，可使胃酸分泌正常。动物实验证实，蜂蜜有增强肠蠕动的作用，可显著缩短排便时间。

用法：蜂蜜对结肠炎、习惯性便秘有良好功效，且无任何副作用。蜂蜜可使胃痛及胃烧灼感消失，红细胞及血红蛋白数值长高。患胃十二指肠溃疡的人，常服用蜂蜜，也有辅助作用。

（四）提高免疫力

蜂蜜中含有的多种酶和矿物质，发生协同作用后，可以提高人体免疫力。实验研究证明，用蜂蜜饲喂小鼠，可以提高小鼠的免疫功能。

用法：国外常用蜂蜜治疗感冒，咽喉炎，方法是用一杯水加 2 匙蜂蜜和 1/4 匙鲜柠檬汁，每天服用 3-4 杯。

（五）促进长寿

前苏联学者曾调查了 200 多名百岁以上的老人，其中有 143 人为养蜂人，证实他们长寿与常吃蜂蜜有关。蜂蜜促进长寿的机制较复杂，是对人体的综合调理，而非简单地作用于某个器官。

副作用

缺点：空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,时间长了就会胃酸过多而得胃溃疡或十二指肠溃疡.建议在饭后 1.5-2 小时后喝蜂蜜水.

注意：如果本身肠胃不好的人最好是用 30 度的水泡着喝，否则容易引起腹泻、肠胃炎等

中医有句话：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。说的意思是：每天早起空腹喝淡盐水，每天晚上睡前喝蜂蜜水。

这样的理由是：早上喝淡盐水可以稀释一觉起来很粘稠的血液，而且有少许消炎作用，润肠胃通大便；晚上喝蜂蜜水有助于美容养颜，并补充各种微量元素。所以，更科学的办法是把蜂蜜水留在晚上喝，而早上起来喝淡盐水。

当然，也有的人大便艰难，那么早起喝蜂蜜水就有助于排便了，还是要分个人身体情况而定的。

柠檬的功效：

柠檬中含有糖类、钙、磷、铁及维生素 B1、B2、C 等多种营养成分，此外，还有丰富的柠檬酸和黄酮类、挥发油、橙皮甙等。柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用。我国中医认为，柠檬性温、味苦、无毒，具有止渴生津、祛暑安胎、疏滞、健胃、止痛等功能利尿，调剂血管通透性，适合浮肿虚胖的 mm。吸烟者要多吃柠檬，因为他们需要的维生素 C 是不吸烟者的 2 倍。柠檬热量低，且具有很强的收缩性，因此有利于减少脂肪，是减肥良药。柠檬能防止心血管动脉硬化并减少血液粘稠度。热柠檬汁加蜂蜜对治疗支气管炎和鼻咽炎十分有效。甘地润肺、酸地消渴、开胃解酒毒、美白、润肤、降低胆固醇。冲泡剩余，可涂在面部治疗面斑，粉刺。

柠檬的作用：

祛痰： 更鲜为人知的，是柠檬也能祛痰，且祛痰功效比橙和柑还要强。将柠檬汁加暖水和盐，饮之可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出，十分灵验。感冒初起时，不妨用柠檬加蜜糖冲水饮，可以纾缓喉痛、减少喉咙干涸不适。

另外，每天早上在还没有进任何食物前喝一杯柠檬水，不但可以加强肠胃蠕动、治疗便秘、排出体内毒素、达到美容的功效，还可以去除口腔异味，消除口臭。

柠檬片泡水喝的最直接的功效就是美容啦，每天早晨喝一

杯热柠水的习惯，柠檬汁的份量以半只柠檬为宜。这会使眼睛更有神、皮肤更红润。如果在水中多加一些柠檬汁，还会起到清除体内垃圾的作用。我就常喝柠檬茶：润喉、美容两不误，其实除了美容外柠檬还可以预防疾病呢！如果长期喝，你肯定会是个健康的小美人噢！

柠檬的用法：

1、鲜柠檬直接饮用：将柠檬鲜果洗净，横切成 2mm 厚的片，去种子后直接放入杯中沏凉开水，加入适量冰糖即可饮用。

2、制糖渍柠檬：将柠檬洗净，切片、去籽后，按 1 千克柠檬片 2~3 千克砂糖的比例，采用一层柠檬一层糖的方法装入瓷罐或瓶中封严，一周后即可饮用（糖尿病患者可采用盐渍，方法同糖渍，食盐用量为柠檬量的 25~30%）

3、柠檬用于烹饪：烹饪有膻腥味的食品，可将柠檬鲜片或柠檬汁在起锅前放入锅中，可去腥除腻。

4、柠檬鲜果美容：将柠檬洗净切片后，放入凉开水中 3~5 分钟，即可用于敷脸、擦身、洗头。长期使用，可融蚀面部、身上的色斑，达到发如墨瀑，面如美玉，身如凝脂，光彩照人的效果。爱美的朋友们可以参照

<http://baike.baidu.com/view/1239924.htm>。

5、柠檬除臭保鲜：将 2~3 斤柠檬鲜果裸置于冰箱或居室内，对清除冰箱或居室中异味可起较好的作用；切片放于泡菜坛中，可以除白，使泡菜清脆爽口。

