

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《117》

發行：國泰綜合醫院

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：田宛容、洪可玕

第一一七期《中華民國一百一十一年二月十五日出刊》

覓「蜜」花園

蜂蜜自古以來被認為有滋補養身、清熱、潤肺止咳及潤腸通便之作用。市面上蜂蜜百百種，近幾年來更有超夯的麥盧卡蜂蜜。有人認為蜂蜜是天然的糖，比精製糖來得健康，甚至糖尿病病人也能放心吃，真的是這樣嗎？到底蜂蜜的營養成分是什麼？對身體有何益處？您會擔心買到「不純砍頭」的造假蜂蜜嗎？

蜂蜜的秘密



蜂蜜是由外勤蜂使用尖長的口器採取含水量60—80%的花蜜、外泌液或蜜露等吸入蜜囊中，透過唾液轉化酵素將花蜜轉化為葡萄糖及果糖，回蜂巢後將發酵的蜜吐出交給內勤蜂釀蜜，將花蜜含水量減至20%以下，最後填入巢洞中，再用蜂蠟封起來，等待蜂蜜成熟。依花蜜來源可區分不同種類，且因為每季花種的變化，天然蜜的顏色及香味也不盡相同，常見的種類有：

✦ **龍眼花蜜**：國內最大宗的蜂蜜產品，龍眼花的風味獨特，香味最濃郁。

✦ **荔枝蜜**：產量第二多的蜂蜜產品，有清新的荔枝香氣。

✦ **百花蜜**：咸豐草蜜、柚子蜜、柳橙蜜、紅柴蜜等，皆歸類為百花蜜，

因採收的花種豐富，風味多變化。

✦ **麥盧卡蜂蜜**：採蜜來源為紐西蘭特有樹種—麥盧卡樹的花，由蜂蜜的抗菌力多寡來區分等級，有2種常見的評級標準—UMF (Unique Manuka Factor)，及MGO (Methylglyoxal)，數值越高表示抗菌力越好，販售價格也越貴。

蜂蜜營養報你知

蜂蜜的成分會受蜜源植物種類、採蜜期氣候、養蜂者的管理及採蜜方式等因素影響。營養成分以醣類為主，佔整體 60—85%（其中果糖佔醣類 31—44%，葡萄糖佔 23—41%），水份含量為 12—23%，其餘成分為少量的花粉、有機酸、胺基酸、維生素、礦物質、類黃酮、澱粉酶等酵素。有些研究發現，因蜂蜜中含酚酸、類黃酮、酵素等生物活性物質，具抗菌、抗氧化、抗發炎、抗病毒及調節免疫力作用，因此有許多健康益處。一個整合 14 篇隨機對照試驗，受試者年齡介於 1 歲至成人之統合分析結果顯示，食用蜂蜜或含蜂蜜止咳糖漿，相較抗組織胺、鎮咳藥物或對照組，可以顯著減少咳嗽頻率與程度，緩解上呼吸道感染症狀。但蜂蜜的各種健康效益，仍需要更多大型且完整的臨床研究來證實。

每 1 湯匙 (20 公克) 營養成分	春蜜 (龍眼花蜜+荔枝花蜜) 混合均勻	冬蜜 (油菜花蜜) 混合均勻
熱量 (大卡)	61.6	63.0
醣類 (公克)	15.9	16.3
蛋白質 (公克)	0.04	0.02
脂肪 (公克)	0.04	0.02
葉酸 (微克)	0.3	0.7
維生素 C (毫克)	0.5	0.5

*其餘成分為更微量或未檢測

根據衛福部食品營養成分資料庫（如上表），平均每 1 湯匙蜂蜜的熱量約為 62 大卡，醣類 16 公克。若要從蜂蜜中獲得豐富微量元素帶來的健康效益，會先攝取到大量糖份及熱量。所以應該要適量攝取，以免成為甜蜜的負擔。

飲食~You & 蜜

因為蜂蜜風味獨特且香甜可口，常做為取代砂糖的調味料或調製成飲品，雖然是天然的甜味來源，但仍屬於醣類，哪些族群攝取時需要「滴滴計較」呢？

【糖尿病】

「國民飲食指標」建議每日飲食添加糖攝取量不宜超過總攝取熱量的 10%。若每日攝取熱量 2000 大卡，添加糖應低於 200 大卡，相當於每日糖攝取總量應低於 50 公克，約為 3 湯匙蜂蜜。蜂蜜所含醣類主要為果糖及葡萄糖，雖然蜂蜜的升糖指數（GI 值）低於蔗糖及葡萄糖，但屬於吸收速度較快的單醣類，所以糖尿病病人需要注意攝取量並替換醣類的份量，以免影響血糖控制。

【高三酸甘油酯血症或體重控制】

有些研究發現吃蜂蜜可以降低三酸甘油酯，但試驗對照組為糖水，且降低效應與 BMI 等其他因素有強烈相關性，故目前尚未有大型的臨床研究證實攝取蜂蜜能降低三酸甘油酯。蜂蜜含有的果糖等醣類，會促使肝臟製造三酸甘油酯，攝取太多醣類或過多熱量不僅易造成三酸甘油酯過高，甚至有脂肪肝、肥胖、高血糖、胰臟炎等風險，故高三酸甘油酯血症或體重控制者需限制蜂蜜攝取量。

【未滿一歲的嬰幼兒】

採蜜的過程中可能會含有肉毒桿菌孢子，且蜂蜜通常較濃稠，缺乏氧氣，又不會經過加熱殺菌，是利於肉毒桿菌生長的環境。成年人因腸胃道功能健全，胃酸足以殺滅肉毒桿菌孢子，但嬰幼兒因身體及各項器官仍在生長發育，免疫系統及消化系統發展尚未健全，肉毒桿菌孢子會活化成肉毒桿菌，分泌毒素而讓嬰幼兒中毒，嚴重症狀甚至會致死。因此不建議給予未滿一歲的嬰幼兒食用蜂蜜或含有蜂蜜的產品。

尋覓好蜂蜜

假蜂蜜通常是指「合成蜜」，為蜂蜜經過工廠添加果糖、花粉、蜂王漿、或香料的加工生產品。消費者在選購蜂蜜時，可參考以下辨別真蜜的秘訣：

✦ **看一看**：手指放在瓶身後，應看不清楚五指，荔枝蜜、百花蜜等

淺色蜜則略可看到手指，表面皆有少許氣泡。

✦ **聞一聞**：具有特有植物的花香味，而非香精味。

✦ **嚐一嚐**：生津回甘，香甜帶有酸味。

✦ **動一動**：真蜜因含有花粉粒及澱粉酶等成分，加冷水攪拌後外觀較混濁，放入瓶中搖振後會有許多細緻泡沫，且久久不易消退。

查一查：尋找有信譽的蜂農、店家、農會，或選購有國產蜂蜜認證及產銷履歷的產品，品質、安全有保障，選購更放心。

【國產蜂產品證明標章】



行政院農業委員會輔導台灣養蜂協會推廣的認證標章。申請通過 CNS 國家標準檢驗，及抗生素等藥物殘留檢測合格的國產蜂產品，按實際包裝重量，黏貼相同重量別標章貼紙，每一瓶蜂蜜都檢驗合格才可以貼上標章。標章上有 9 碼數字追溯碼，搜尋臺灣養蜂協會網站 www.bee.org.tw 查詢標章的產品序號，可知道蜂蜜的產地、產量、生產的蜂農等資料。

【包裝蜂蜜產品標示規定】

衛福部預定公告自民國 112 年 7 月起，包裝蜂蜜及其糖漿類產品，須依所含蜂蜜含量規範產品品名標示，依蜂蜜含量多寡依序標示蜂蜜原料原產地（如右）。使消費者能安心選購蜂蜜製品，不用害怕買到摻混造假的蜂蜜。

【蜂蜜的保存與食用】

蜂蜜若葡萄糖含量較高時，保存溫度過低易產生結晶，屬於正常現象，可將其隔水放置在 50—60 度溫水中，待溶化後再取出食用。沖泡蜂蜜時則建議使用低於 60—70 度的溫水，溫度過高可能破壞維生素、酵素等營養素。蜂蜜一旦開封後，營養素會隨著時間、溫度、溼度等不同而慢慢流失，沒吃完的部分盡量存放在 18—25 度室溫下陰暗處，環境若高於 30 度或直接受光照射，可能會導致褐變，因此建議盡早食用完畢，以免保存不當產生變質，才能吃得安心。

蜂蜜及其糖漿類產品標示規定草案

自112年7月1日生效(以產製日期為準)

 蜂蜜含量 100%	標示「蜂蜜」、「純蜂蜜」、「100%蜂蜜」
蜂蜜含量 ≥60%	添加糖漿： 品名標示「加糖蜂蜜」 添加糖漿以外之其他原料： 品名標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」
蜂蜜含量 <60%	品名標示「蜂蜜口(風)味」
不含蜂蜜	品名 不得 標示「蜂蜜」字樣

產品應依蜂蜜含量多寡依序標示「蜂蜜原料原產地」

FDA 食藥署

- 參考資料
1. 衛生福利部食品藥物管理署
 2. 行政院農業委員會—農業知識入口網 蜜蜂主題館
 3. Abuelgasim H et al. (2021) Effectiveness of honey for symptomatic relief in upper respiratory tract infections: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Evid Based Med.* 26:57-64.
 4. Ramli NZ et al. (2018) Review on the protective effects of honey against metabolic syndrome. *Nutrients.* 10:1009.