



吃了假蜂蜜坏处很多，不想中招的赶紧学着点

假蜂蜜，顾名思义，也就是看起来或吃起来像蜂蜜，但实际上并不是蜜蜂从开花植物的花中采得花蜜并在蜂巢中酿制的蜜。在蜂蜜中加入其他糖类造假，已经有多年历史了，方法也是多种多样。

A 假蜂蜜是如何制造的？

最简单的造假可能是直接加入蔗糖水。制假者会通过向沸水中加入白砂糖，而后往糖水里加入酱油和明矾来调制假蜂蜜。

据悉，焦糖色（一种食品添加剂）加入量的多少直接决定“蜂蜜”呈现的颜色：加少了，可以冒充颜色较淡的紫云英蜜、槐花蜜等；加多一些，则可以冒充颜色较深的枣花蜜、甘露蜜等。

众所周知，蔗糖虽然也是由葡萄糖和果糖构成，但蔗糖是一种二糖，而蜂蜜中的葡萄糖和果糖都是单糖。这种差别使得这种造假比较容易检测。

还有就是给蜜蜂喂食白糖产的蜜。这种方法介于真蜂蜜和假蜂蜜之间，因为真蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制的蜜。而这种喂食白糖的蜂蜜，是蜂农为了提高产量或者在无花的季节让蜜蜂产蜂蜜采取的一种方法。这种方法省去了蜜蜂飞花间采花蜜的过程，有效缩短了酿蜜周期提高了产量。

现阶段比较常见的造假手段是利用糖浆代替蜂蜜。

常见的一种是用玉米糖浆以及甜味素代替蜂蜜。玉米淀粉水解之后，用异构酶转化得到的葡萄糖和果糖的混合物。在这两种糖的组成上，跟蜂蜜非常接近。味道也与蜂蜜十分接近。所以，把高果糖浆加入到蜂蜜中，以假乱真，形神兼具。最后若再配以食用果胶等做黏稠剂，调制出来的浆液看起来与真蜂蜜别无二致。一般消费者根本无法辨识。

还有一种常见的方法是用大米糖浆替代蜂蜜，再添加果葡糖浆、香精等。这样获得的“蜂蜜”颜色与纯正蜂蜜几乎一模一样，其理化指标也完全符合现行的国标。大米糖浆是以大米为原料水解后精制、浓缩成的一种淀粉糖，主要成分是葡萄糖、麦芽糖等，对人体无害。一些不法商贩添加的工业生产出来的果葡糖浆，跟真正蜂蜜所含的果葡糖浆在化学分子结构上是相同的，因此用仪器只能检测含量多少而检不出真假，普通消费者根本没办法识别这种假蜂蜜，它的隐蔽性也就更上一层楼。

B 假蜂蜜的危害

蜂蜜之所以是一种受人喜爱、经久不衰的食品，不仅仅因为蜂蜜味道受人青睐，更因为蜂蜜营养丰富，对人体有多种好处。真正的蜂蜜中含有多种维生素和矿物质，所含维生素和矿物质的类型取决于不同类型的蜂蜜。

通常情况下，蜂蜜中60%~80%是人体容易吸收的葡萄糖和果糖，蜂蜜还含无机盐和维生素、铁、钙、铜、锰等多种有益健康的微量元素。如果是假蜂蜜，或者是经过加工的蜂蜜，这些微量元素含量很低甚至没有。假蜂蜜虽然能够模拟真蜂蜜的味道，满足了人们的“口腹之欲”，却无法做到营养成分上的模仿，甚至会对人体产生危害。

GB14963-2011《食品安全国家标准 蜂蜜》规定：蜂蜜中不应添加任何其他物质。GH/T 18796-2012《蜂蜜》规定：蜂蜜中不得添加任何当前明确或不明确的添加物。如果在蜂蜜中添加其它物质，不应以“蜂蜜”或“蜜”作为产品名称或名称主词。

虽然假蜂蜜与真蜂蜜相比，掺入的各类糖浆只是糖，但事实上，这些糖浆进入身体后，会扰乱代谢，增加患糖尿病的风险。

经常食用这些糖浆调制的蜂蜜，可能会导致摄入更多的热量，引起超重或肥胖，而

肥胖是引起糖尿病的另一个危险因素。玉米糖浆将消耗体内对保证胰岛素生产很重要的矿物质，甚至直接引起胰岛素抗性。此外，和葡萄糖不同，高果糖玉米糖浆摄入后很快就被肝变成脂肪，并被储存在附近的组织或在肝脏里。

或许它不会直接造成肥胖，却可能使本来肥胖的人更胖或累积更多脂肪，并可能损害肝脏。若使用发霉的大米制备出来的糖浆，则含有黄曲霉素等霉菌毒素，容易引起肝脏损害、人体中毒症状。

有些不法商贩在假蜂蜜中加入明矾用来调色，但是蜂蜜中是不允许添加明矾的。由于明矾化学成分为硫酸铝钾，含有铝离子，所以过量摄入会影响人体对铁、钙等成分的吸收，进而导致骨质疏松、贫血，甚至影响神经细胞的发育。此外，铝离子很容易在人体大脑、肾、肝等器官中蓄积，如在大脑中蓄积过量，就会引起记忆减退、痴呆等问题。

喂食白糖蜜由于蜜源不是来自花朵，所以在吃的时候基本没有花香味道，且基本没有任何营养成分。这种方式产的蜂蜜比起纯糖浆勾兑的假蜂蜜来，添加剂的成分要少，不过蔗糖含量会超标很多，对于糖尿病患者有严重的危害，普通人食用之后同样会引起肥胖等不良后果。

C 怎样辨别真假蜂蜜？

1.选择可靠的购买渠道。对于消费者来说，只能通过选择可靠的购买渠道，通过对商家和监管的信任来保护自己。

2.看蜂蜜的形态、闻味道。用手握住蜂蜜瓶，透过瓶子看自己的四个手指，透明度越高蜂蜜含量越低。纯蜂蜜有股轻微的腥味或者淡淡的花香，而且较黏稠，大部分会产生像猪油一样的白色结晶（也有少数不结晶的，如洋槐蜜、枣花蜜）；假蜂蜜不但没有这种味道，而且甜味很浓，或者香味刺鼻，液体较稀。

据新华网

留心身边的七大“催老剂” 别踏上衰老“快车道”

人人都希望自己的脸上只有美丽，没有皱纹，但是抗衰老不能只靠护肤品、保健品，其实在日常生活中，只要留意一些加速衰老的习惯，就能老得慢一些。

1.过敏症

研究表明，对宠物皮毛过敏和其他一些过敏症会让人看起来衰老。这是因为眼部娇嫩的薄膜所产生的慢性炎症会导致肿胀和瘙痒，引起皮肤颜色变黑变暗。

2.睡眠时间过长

研究表明，睡眠时间太短会让人存在一系列的健康隐患，而睡眠时间过长（每

晚超过8~9个小时）也会缩短寿命。闲散的躺在床上也会妨碍受伤老年人的疾病恢复进程。

3.太瘦

体重超重或肥胖无疑会增加人们早亡的风险，但太瘦的人其早亡风险也很大。如果你没有多少脂肪组织，那么你就无法拥有足够的储备资源来抵御疾病和感染。

4.退休

退休会导致大脑功能老化。美国加州大学圣地亚哥分校医学院的精神病学

教授格雷戈里·布朗说：“保持思维功能的活跃对于健康老龄化起到了关键性的作用。”

5.耳机

老年人通常存在听力不佳的情况。如果你每天使用耳机的时间不超过一个小时，而且音量足够低，那么听力丧失的问题是可以避免的。一旦失去听力，你就会与周围的环境相隔绝，从而加速老化进程。

6.孤独寂寞感

与社会隔离所引起的孤独寂寞感会缩

短寿命，降低生活质量。孤独寂寞感最强烈的人死亡的可能性要比得到关爱和照顾的人高出近两倍。这是因为隔绝感会让血压进入引发心脏病发作和中风的危险区域，削弱免疫系统功能，增加患抑郁症的风险。

7.爱吃精细食物

精加工食品，尤其是白色的碳水化合物（如面食、面包和谷物）会升高血糖和胰岛素，从而引起炎症；而炎症是导致很多疾病（如肥胖症和关节炎）的原因。

据新华网