

专家：蜂王浆究竟有什么成分？

蜂王浆的采收需要人工制造一座假王台，将小幼虫移入，吸引工蜂前去分泌王浆，待王浆达到一定数量时取出收集。

近段时间，关于“蜂王浆激素含量高，会引发女性乳腺癌”的说法不断在网上和微信圈里传播，造成了消费者特别是女性消费者的恐慌。蜂王浆是天然的滋补品大家都知道，但陌生的是，蜂王浆究竟有什么成分？有没有激素？有什么功效？哪些人能吃，哪些人不能吃？中国蜂产品协会相关专家为你解读。

蜂王浆从何而来？有哪些成分？中国蜂产品协会蜂王浆专业委员会主任委员陈明虎说，蜂王浆并不是蜂王的产物。蜂王浆是年轻工蜂头部的咽下腺和上颚腺共同分泌的，主要用于饲喂蜂王和蜂幼虫的乳白色或淡黄色浆状物质。口尝有明显的酸涩、辛辣味，微甜并具有特殊香味。

工蜂和蜂王幼虫在最初的前3日都是由年轻工蜂饲喂蜂王浆，此后，蜂王终生都以蜂王浆为食，而工蜂幼虫改由工蜂饲喂蜂蜜和花粉调制的蜂粮。两个相同基因的个体，食物的不同却造成了它们之间的巨大差异。蜂王体重一般为工蜂的3倍，蜂王一天产1500粒至2000粒卵，寿命一般长达4至6年；而工蜂寿命一般只有1个多月，最多也仅6个月(越冬期)。由此可见蜂

王浆对蜜蜂的个体分化和长寿起着非常神奇的作用。2011年4月24日国际权威科学期刊《自然》发表了日本学者一项世界公认的突破性研究成果，证明是蜂王浆中57-kDa蛋白决定了蜂王与工蜂的命运。

陈明虎介绍说，蜂王浆的主要成分是蛋白质氨基酸、碳水化合物、有机酸、维生素、酶类、磷酸化合物及矿物质。但与众不同的是，蜂王浆的蛋白类活性成分分为三类，包括活性多肽、γ球蛋白和类胰岛素，具有延缓衰老、抗菌、抗病毒及调节血糖的作用。蜂王浆的特有物质10-羟基-2-癸烯酸亦称王浆酸(10-HDA)，具有抗菌消炎、抗肿瘤的生物活性。此外，蜂王浆中还含有乙酰胆碱、类腮腺素、牛磺酸、SOD以及王浆素等多种有效成分。

国家中医药管理局主持编写的《中华本草》中记载，蜂王浆的功能主治是滋补、强壮、益肝、健脾。国家食品药品监督管理局已批准的蜂王浆类国药准字药品22个，功能主治为：益气养血，补虚扶正，气血不足所致身体虚弱，倦怠食少的辅助治疗，已获批的蜂王浆类保健食品有300多个。

自上世纪80年代起，我国逐渐成为世界第一产浆大国，占世界总产量90%以上。目前，年产蜂王浆3000吨左右，其中一半以上出口外销，主要销往日本和欧美市场，成为我国医药保健品出口的拳头产品。根据中国医药保健品进出口商会报告：2016年我国出口蜂王浆1449吨，其中出口日本520多吨，占出口总量35.9%；出口欧美574吨，占总量39.6%。

日本是世界上最早开发和应用蜂王浆的国家。1995年出版的日本《健康、营养食品事典》把1993年年销售额500亿日元以上的蜂王浆列在第一位，并封为健康营养食品类的“横纲”(日本相扑的最高级别)。经历了20多年，日本民众对健康产品的需求旺盛，蜂王浆和王浆制品的销售比较稳定，日本的市场年销售总额仍保持在500亿至550亿日元。

与此相反，近年来，我国国内蜂王浆市场受“激素论”影响，年销售量从2000吨下降到目前的1200吨。蜂王浆是蜂群中年轻工蜂分泌的天然营养物质，人工不能合成。全世界蜂王浆的总产量只有3000多吨。我国内销1200吨蜂王浆，按13亿人口计算，每年人均不到1克。

国内许多人担心的蜂王浆

含性激素问题，其实并没有科学依据。2016年农业部蜂产品质量安全风险评估实验室最新研究报告显示，蜂王浆中雌激素含量水平较低，75%以上的阳性样品中雌激素含量低于国标检测限0.5μg/kg，即未检出。因此，可以确定少部分蜂王浆中虽含有雌激素残留，但含量极低。

陈明虎说，蜂王浆和肉、禽、蛋、奶等动物性食品一样，含有正常合理的激素，而且，科学实验证明，蜂王浆中激素含量远远低于一般动物性食品。内源性性激素是动物性食品的天然成分，与人体血液和相应组织中有性激素存在是一个道理，随意夸大蜂王浆激素是违背科学常识的。

当然，任何一种保健食品或药品不可能适用于所有人群，每个人应根据自己的体质和需求选择适合自己的产品。

胃热还是胃寒？ 膳食医生教你分清楚

胃寒还是胃热？总有不少人会有这样的疑惑。那怎么才知道自己是哪种情况？膳食医生教你分清楚：

胃热症：中医分为热郁胃中、火邪上炎和火热下迫等。多由邪热犯胃；或因嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱厚味，助火生热，或因气滞、血瘀、痰、湿、食积等郁结化热、化火，均能导致胃热(胃火)，肝胆之火，横逆犯胃，亦可引起胃热(胃火)。

胃热多由偏食辛辣厚味，胃火素旺，或邪热犯胃，或气郁化火所致。

火热内炽，胃腑脉络气血壅滞，故脘部灼热疼痛，热邪伤津，则口渴喜冷饮，火能

消谷，则消谷善饥；若肝火犯胃，则吞酸嘈杂；火邪循经上炎，则口臭，牙龈肿痛、衄血等。阳明热或伤津，则便秘溲赤，舌红苔黄，脉滑数。

膳食医生建议胃热疼痛预防：甘蔗500克，高粱米30克。将甘蔗榨取汁，同高粱米一起煮粥，佐餐用。

膳食医生指出胃热与胃阴不足的根本区别在于胃热属实证，胃阴属虚，胃实热，脘部灼痛，呕吐酸苦，渴喜冷饮，大便秘结，舌红苔黄，脉滑数。胃虚热，脘部隐痛，干呕，口咽干燥，大便干结，舌红少苔，脉细数。

胃寒症：是指阴寒停留于胃腑所表现的症候，多因

过食生冷所致。

胃寒的症状表现为：因天气变冷、感寒、食用冷品而引发疼痛，疼痛时伴有胃部寒凉感。

寒的主要病因是饮食习惯不良如饮食不节制、经常吃冷饮或冰凉的食物引起，再加上生活节奏快，精神压力大，更易导致胃病，所以需要养成良好的饮食习惯。

膳食医生建议胃寒病人可多吃胡椒猪肚汤、姜汤。胡椒和生姜是健胃、暖胃的调味品，可以调理好胃寒的病症，恢复健康脾胃。

膳食医生建议胃寒疼痛预防：食疗宜服用猪肚汤、红枣、黑豆、大蒜、生姜、孜然、

干贝暖胃粥；忌食猕猴桃、甘蔗、西瓜、柿子、香蕉、苦瓜、梨、蟹、蛤蜊、绿豆、薄荷、鸭蛋等，各种冷饮、冰镇食品，性凉生冷的食品会使胃寒疼痛加剧。胃寒调理可选用干姜、吴茱萸、熟附子、当归、肉桂、炒厚朴等中药材，当然，具体用药还需要医生对症开方。

每个人的体质都有其特殊性。当我们知道了自己的体质，就可以清楚知道自己身体现在所处的状况，并懂得如何去改善它。如果我们的体质偏寒或者偏热，就可以通过调整食物来纠正体质之偏，从而恢复到正常的状况。

(项林)

孟夏保暖 仲夏忌凉 季夏养阴 夏季养生分三段

□ 广州中医药大学第一附属医院普内科副主任医师 张秋霞

每年5月20日，或21日、22日，麦穗饱满，标志炎热夏季正式开始。小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温差较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服。尤

其是晚上睡觉时，要注意保暖。同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起，适度晚睡(不宜晚于23点)。

夏季的第二个月称为仲夏，包括芒种和夏至两个节气。“芒种”(每年6月5

日，或6日、7日)，标志高温、高热的盛夏时节即将到来。“夏至”(每年6月20日，或21日、22日)，盛夏开始，进入阳气最旺时节。这一时节的养生保健，要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，忌冷水冲头、淋浴，饮食上宜清淡，不宜肥甘厚味，精神要放松。还应及时补水，多食杂粮，冷食瓜果要适可而止。

季夏气温高，避暑养阴。此阶段是夏季的最后一个月，包括小暑和大暑两个节气。“小暑”(每年7月6日，

或7日、8日)，炎热即至，此时是人体阳气最旺盛的时候，也是进入伏天的开始。应当少外出以避暑气，防中暑。这一时节的饮食，一定要注意卫生，且要节制，不可贪食过量；不要过食辛辣刺激性食物。

“大暑”(每年7月22日，或23日、24日)，是一年中最热的时期，气温最高，出汗较多，容易耗气伤阴。因此，除了及时补水，还应常吃一些益气养阴的清淡汤水，如用沙参、玉竹、淮山等煲汤，以强健体质。

糖尿病已成为困扰全球的慢性顽疾，且传统药物并非对所有患者都有效。最新研究发现，西兰花等蔬菜中含有一种植物活性物质可起到调节血糖的作用，有望用于糖尿病新药研发。

瑞典隆德大学等机构的研究人员在新一期美国《科学转化医学》杂志上报告说，他们分析了数千种植物后发现，西兰花等蔬菜中含有一种名为萝卜硫素的天然化合物在治疗糖尿病方面最具潜力。萝卜硫素在西兰花、花椰菜、红萝卜等十字花科植物中含量丰富，具有较强的抗癌作用。

研究人员选取了97名肥胖的2型糖尿病患者开展临床试验，让部分患者定期服用含有萝卜硫素的高浓度西兰花芽提取物，另一部分人服用安慰剂。12周后，研究人员发现，服用高浓度西兰花芽提取物的患者血糖水平控制得更好，空腹血糖有所降低。

不过，研究人员提醒，用萝卜硫素治疗糖尿病是否安全有效还有待进一步研究，糖尿病患者可以食用西兰花、红萝卜等蔬菜，但不要自行服用西兰花芽提取物或萝卜硫素药物。

(新华网)

西兰花或有助治疗糖尿病