



# 蜂蜜也有保质期

蜂蜜是一种天然的滋补食品,含有丰富的营养物质。随着生活水平的提高,人们越来越重视养生,常买些蜂蜜放在家里备用,但是食品都是有保质期的,关于蜂蜜保质期的问题众说纷纭。有的人说蜂蜜不会过期,理由是1913年美国考古学家在埃及金字塔中发现一罐3300多年的蜂蜜,这坛蜂蜜至今没有变质,也没有干燥成块状,仍然可以食用。那么,蜂蜜到底有没有保质期?

## 蜂蜜保质期有多长?

一般来说蜂蜜的保质期为18个月或者两年,但并不是说蜂蜜在存放18个月或者两年就会变质,事实上蜂蜜没有严格意义上的保质期,简而言之蜂蜜过期与变质没有根本上的联系。天然的成熟蜜在保存适宜的情况下一般是不会变质的,但是不成熟的蜂蜜,因为含水量比较大,就算在保质期内,也是会发酵变质的。

变质的蜂蜜会有大量的酵母菌生长繁殖,分解蜂蜜中的糖分,产生酒精、二氧化碳和醋酸,有很浓的酒味跟酸味。但是变质的蜂蜜一般就不建议食用了,因为蜂蜜变质后会滋生大量的细菌,食用之后有可能对身体产生一定的危害。

目前国家在“GB18796-2005”蜂蜜生产标准中,要求蜂产

品保质期需标明是两年,过了保质期最好不要食用。而且,蜂蜜需在阴凉、干燥、清洁、通风的地方保存,温度最好在15-20℃左右。部分蜂蜜在14℃左右会结晶,属于正常现象,不影响食用和营养。

## 过期蜂蜜有“妙用”

蜂蜜里的水分含量少,大部分都是糖。糖的作用跟盐的作用类似,会形成很高的渗透压,一般微生物无法生长,因此纯蜂蜜确实不易变质。

一些人发现蜂蜜放久了之后会变稀,这可能与打开后密封不严,吸收空气中的水分有关。蜂蜜吸收了水分后,就会发生一些水解反应,蜂蜜中的一些抗氧化成分分解,因此放久后其营养价值会降低。

此外,蜂蜜放久后会出现气泡,蜂蜜中是否有气泡可以

作为能否食用的一个标志,如果出现气泡了最好丢弃不用。有的人还说放久后蜂蜜会变酸,由于蜂蜜含大量糖,甜味大,即使稍有变酸,也会被甜味掩盖,不容易判断。

对于这些变质的蜂蜜虽然无法食用,但是还有别的用途。这些变质的蜂蜜可以先隔水加热到60度左右,保持半小时,杀死其中的酵母菌然后密封保存就行。可以在洗头的时候当发膜来用,洗完头以后将其涂抹在头发上反复揉搓,2分钟以后洗净就行。长期坚持使用可以让头发恢复光亮如初。大家也可以在洗澡的时候当成沐浴露来用,蜂蜜中的小分子物质可以直接被肌肤吸收,为细胞注入活力。但是还要提醒大家,买了蜂蜜最好还是尽快食用,存放太久营养物质必然会流失。

(李晴)



## 相关链接:

### 蜂蜜的挑选与保存

#### 选蜂蜜:

有自然香别贪便宜

好蜂蜜应是润泽的胶状液体,但又不像水那样澄清透明。其实,买蜂蜜跟我们挑新鲜瓜果蔬菜没有什么区别。闻一闻,看有没有自然花香,比如槐花蜜就有槐花的清香。当然,也不能光从颜色上来看品质好坏,因为来自不同蜜源植物的花蜜颜色就不一样。就同一种蜂蜜来讲,水分含量低,成熟度高的品质越好,看起来也是比较黏稠的。

对于普通消费者来说,在选购蜂蜜时,贪便宜是大忌,真正的好蜜价格不会太低。

#### 保存蜂蜜:

不沾水,避金属,结晶正常

蜂蜜储存一定要防潮,比如很多人在喝蜜时喜欢用小勺来盛,在水中搅拌后又去蜂蜜瓶中取一勺,这就会沾水了,也更容易变质,要注意。

蜂蜜结晶也是很多人关心的问题,怀疑是不是质量差,这主要是因为蜂蜜中糖类过饱和的缘故,也不影响食用。但要注意,结晶现象与蜜种也有关,比如洋槐蜜不太容易结晶,另外也与储存条件有关,一般来说蜂蜜在14摄氏度以下时容易结晶,违背这一点就是有问题了。

还要注意,蜂蜜不宜放在铝、铁等金属容器中保存,由于蜂蜜属于弱酸性液体,能与金属起化学反应,从而发生腐蚀,并增加蜂蜜中重金属的含量,对蜂蜜的安全性造成影响。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 午睡10分钟也能修复身体



午睡可以对身体起到“充电”作用,理想的午睡方式应该是午饭后散步半小时,躺平入睡半小时左右。但在实际生活中,可以因人而异:没有床用躺椅,或者戴上颈枕靠着椅背等支撑物眯一会儿;如果时间紧张,10分钟也够;如果睡不着,闭着眼也是休息,都能达到修复身体的效果。

### 便秘多吃点带籽的水果



水果籽大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,可刺激肠道蠕动,促进大便更快排出。猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、鲜枸杞、甜瓜等带有细小籽的水果,可改善日常膳食纤维不足而引起的便秘。不过,易腹泻和处在腹泻期的人要少吃。

### 红灯

#### 雪地靴天天穿膝盖要遭罪



医学专家告诫,长期穿雪地靴会导致膝盖问题,它无法给足弓提供足够支撑,易造成不良走路姿势损伤膝关节软骨,“山寨”雪地靴对膝关节损伤更大,建议扁平足患者、3岁以下孩子及中老年人不要穿雪地靴。

### 静脉曲张别用热水泡脚



静脉曲张是一种血管扩张性疾病,热水泡脚会使血管进一步扩张加重病情。缓解静脉曲张主要方法是运动,尽量避免久站久坐。此外,具有严重的心脏疾患,心衰的病人或严重心梗的病人,不要用过热的水泡脚。而在极度疲劳和极度饥饿的状态下,也不要用过热的水泡脚。

## 丰台工商分局 持续开展“放心消费在社区”消费教育活动

为推动辖区内消费环境持续向好,深入推进“放心消费在社区”工作,12月4日上午,丰台工商分局丰台工商所与消保科干部共同走进丰台区三环新城二社区,组织三环新城小区内的部分老年人,开展“放心消费在社区”消费教育活动。首先,丰台工商分局的干部针对老年人的消费特点,通过“老年人购买保健品陷阱”和“赠送礼品免费听课”等案例,以发生在老年人人身边的典型事件,提示老年人在日常消费过程中,要谨慎对待保健品天花乱坠的宣传,不要轻信天上掉馅饼的“好事”,对于消费过程中遇到的疑问,要及时与家人或者相关部门进行了解沟通。

活动过程中,丰台工商分局的干部还向参会的老年人发放了消费维权的宣传材料,并解答了他们在预付卡

消费、消费合同签订等方面的问题,使他们走出了一些消费误区,提高了消费维权意识。下一步,丰台工商分局将进一步深入社区,积极履行自己的职责,创新宣传手段,通过多种形式的宣传活动,努力营造安全放心的消费环境,切实保护消费者合法权益。

(陈宇)



## 变身“反孔精英”和粗大毛孔说拜拜

冬季气候寒冷干燥,肌肤很容易缺水,从而变得异常粗糙,毛孔也越来越粗大,不仅会影响面部美观,还会吸纳进很多污垢,使皮肤状态越来越糟。那么,面对毛孔粗大问题该怎么办呢?如何才能拥有白净、细腻的皮肤呢?

### 认真做好面部清洁

面部清洁是为了处理存在于肌肤的有害物质,清洁不到位,残留的污垢会堵塞毛孔,皮肤新陈代谢产生的物质无法通过毛孔排出,就会将毛孔撑大。所以,面部清洁对保持良好的肌肤状态有很重要的作用。建议每天早晨起来认真洗脸,晚上做好卸妆和清洁工作,定期祛除面部角质。

### 补水面膜不能少

水分是肌肤保持美丽的关键要素,美白、防晒、控油等都是在补水保湿的基础上完成的,任何季节都需要补水,尤其是干燥的冬季。使用补水面膜时建议平躺,静待15-20分钟即可,这样的姿势不会使精华液向下流出,

更有利于营养的吸收。如果想补水面膜的效果更好,可在清洁面部后,拍一点爽肤水在脸上,帮助打开毛孔,通常补水面膜每周使用2-3次即可,不需要太过频繁。

### 做面部按摩

适当的做面部按摩,可以帮助肌肤吸收养分,促进血液循环。在按摩的过程中,毛孔被打开,皮脂和汗水的分泌、排泄加快,并能够加速面部的新陈代谢,缓解肌肤老化速度。坚持按摩,对改善肌肤状态非常有益。建议每周按摩2-3次,每次持续5分钟即可。

### 由内而外保养肌肤

皮肤可以反映一个人身体的内在状态,如果身体好,皮肤自然光滑、细腻。所以,由内而外的保养才是皮肤保持长久健康的好方法。因此,平日里要多喝水,及时为身体提供所需的水分,多吃新鲜的水果蔬菜,补充维生素及微量元素,坚持规律的作息等等。有了健康的身体,皮肤自然会越来越好。(王甘)