

麦卢卡蜂蜜不能用高于25℃水冲泡

资深蜂蜜吃货教你吃对新西兰麦卢卡蜂蜜

“您好！我是 Ken。关于麦卢卡蜂蜜，请问您有哪些疑惑……”近日，新民健康会员服务中心特别邀请新加坡上市公司 Nature's farm 的麦卢卡蜂蜜专家 Ken 坐镇咨询热线，为广大会员深度解读如何吃对麦卢卡蜂蜜。



会员有礼！
正宗麦卢卡蜂蜜
团购活动继续中

为了让更多新民健康会员体验正宗、优质的麦卢卡蜂蜜，由新民健康会员服务中心联合负责会员产品定制、团购组织工作的晚宝良品公司推出的麦卢卡蜂蜜团购活动正在火爆持续中！本次团购的产品来自东南亚麦卢卡蜂蜜的最大采购代理商之一——新加坡上市公司 Nature's farm，相关团购活动仅对新民健康会员开放。

活动内容：即日起，将以海外直购价向前 200 名会员提供麦卢卡蜂蜜 10+ 1000g/瓶装，省去层层代理和中间商加价，市场零售价 1189 元，会员专享价仅需 598 元/瓶。麦卢卡蜂蜜 15+250g/瓶装，市场零售价 560 元/瓶，现在买三送一，相当于市场价的 7.5 折。

参与方式：可拨打新民健康会员服务中心联合晚宝良品公司开设的会员团购咨询热线：021-33190919 进行报名和咨询。会员也可以直接前往静安区南京西路 555 号 555 大厦一楼晚宝良品南京西路馆（接待时间：10:00-17:30），了解并免费品尝正宗麦卢卡蜂蜜。

“一看二闻三尝”巧辨正宗麦卢卡蜂蜜

Ken 自嘲是一个蜂蜜吃货：“在没遇到麦卢卡之前，我还算不上一个真正的蜂蜜吃货。我平时喜欢做两件事：满世界跑和研究蜂蜜。之前我吃过全世界各种各样的蜂蜜以及蜂蜜制品，但直到遇见了麦卢卡，才发觉它的味道是独一无二的。麦卢卡蜂蜜自带一股天然的草本香味，金黄的色泽下酝酿着清爽的口感，

它比其他一些蜂蜜浓稠得多，基本呈现固状，与其叫它蜂蜜，不如称它蜜膏，浓度高且几乎不含水，黏性可以拉丝，断后会缩成蜜球。”

那么该怎么选择正宗的麦卢卡蜂蜜呢？现在已是资深蜂蜜吃货的 Ken 为会员们支招道：“我总结出来三点：第一，看。首先要看有

没有新西兰原产地证书，活性检验报告，以及卫生检疫报告。看是否是褐色不透光包装，蜂蜜是否是天然琥珀色，黏性是否大，拉丝断后能否缩成蜜球。第二，闻。优质的麦卢卡蜂蜜就像我之前说的，带有中草药气味。第三，尝。试试蜂蜜口感是否入口绵柔爽口。学会了这三招，就能品尝到正宗的麦卢卡蜂蜜。”

日常取食不能用金属勺不建议存放于冰箱

关于麦卢卡蜂蜜存放和服用方面的讲究，是近来会员最为关心的话题。对此，Ken 介绍说，首先，弱酸性的麦卢卡蜂蜜不能使用金属容器盛放，因为它会缓慢溶解常见的重金属，增加蜂蜜中的重金属含量，日常取食同样也不能用金属调羹，会破坏蜂蜜的活性。其

次，麦卢卡蜂蜜是活的。通常，麦卢卡蜂蜜被静置很久后，可以观察到里面产生了一个个微小的气泡，这是活性物质在呼吸，因此存放的温度过高过低都不利于蜂蜜的活性成长。一般放置在 10-20℃干燥避光处保存即可，而冰箱内温度一般低于 10℃，所以也不建议放

置在冰箱中储存。

Ken 特别强调，麦卢卡蜂蜜不能使用高于 25℃的水来泡着喝。最佳食用方式是直接食用，这样才能在食道和肠胃表面形成一层麦卢卡蜂蜜保护层。“当然不喜欢干吃的，也可以把蜂蜜涂在面包上食用。”

适当温度、湿度下成熟蜂蜜可长期保存

Ken 解释说，和其他蜂蜜不同，麦卢卡蜂蜜根据活性成分不同分为各种等级，用“+”号表示。一般有 ACTIVE5+，10+，15+，24+……加号越高，活性越好。“但是高活性的麦卢卡蜂蜜，不是简单靠人工调配出来的，这得取决于蜜源的活性。一般而言，原浆工厂在从原住民那里采购来蜜源之前，这一批蜜源的活性无人知晓。这就好比发现天然玉石时，仅看原石表面，根本无法得知里面玉石的品质，完全得靠运气。”据了解，作为最高规格的 24+蜂蜜，首先必须得有极高活性的蜜源，之后再进

行浓缩处理，才能保留较高活性，所以产量极少，价格自然也会高出不少。

而这也是为什么麦卢卡蜂蜜的出厂日期不像一般工业品，完全按顺序发货。Ken 指出，不同年份的蜂蜜活性也各不相同，有的年份好，高活性的就多一点。其实，成熟蜂蜜在适当的温度湿度保存条件下，可以长期保存。Ken 提到：“2009 年，我在开罗国家博物馆里看到了从古墓里挖出来的一罐拥有 3000 多年历史的蜂蜜。那罐蜂蜜无论从色泽，还是外观上都表示还可以食用。真的让人感觉不可

思议！实际上，在新西兰本地销售的所有蜂蜜产品上，也是没有标注保质期的，只有生产编号。”

Ken 表示：“这么高活性的麦卢卡蜂蜜，吃法自然也比较讲究。”总体而言，10+的麦卢卡蜂蜜适合日常调理食用，建议长期不间断吃。15+的麦卢卡蜂蜜适合养胃时食用，而 24+麦卢卡蜂蜜则适合在肠胃出现不适时食用。此外，“吃”麦卢卡蜂蜜的时间也很有讲究，一般建议清晨食用一匙羹；饭前一小时口服一匙羹；睡前一匙羹。

吴瑞莲



“烧烤模式”加重老人心脑血管缺氧

200 份价值 370 元抗缺氧体验礼包免费开抢！

“躺在床上，红烧；铺张凉席，铁板烧；下了床后，清蒸；出去一趟爆炒；游了个泳，水煮；回来路上，生煎；进了家门，回锅；今天 38℃，明天 38℃，后天 38℃，大家出门要注意翻边，注意火候，不要烤焦了！”这条朋友圈里流行的高温提醒在年轻人看来，也许只是在发发牢骚。但是对于那些本身患有心脑血管基础问题的老年朋友来说，高温桑拿天可远不止“难受”那么简单。

高温桑拿天
心、脑、肾等脏器更易缺氧

目前，我国现存脑血管病患者 700 余万人，每年新发脑卒中约 150 万-200 万，其中 70%为缺血性卒中患者。由于高温，更多的血液流动至体表处散热，心、脑、肾等平时就易缺血缺氧的脏器，此时更易因缺氧加重而发生严重意外。每年夏天，很多本身心脏情况欠佳的老人，因为熬不过高温或因室内外温差反复刺激，而引发病变的情况也屡见不鲜。



产业研究推广中心特供的 200 份价值 370 元的紫福牌紫福口服液体验装将免费向会员发放。据了解，FDP 中文名为果糖二磷酸钠，又名 1,6-二磷酸果糖。

你的身体缺氧吗？

氧气似乎并不“值钱”，它一直存在于我们的身边。但事实上，越来越多的人正处在“缺氧”状态。哪些人容易受到缺氧的“威胁”？据介绍，总的来说，三类人群更易缺氧：第一类，反复脑缺氧的人。如颈椎底动脉狭窄、斑块引起脑供血不足，颈椎病、骨质增生等导致颈动脉供血不足，脑动脉硬化，高血压，小中风，脑卒中后遗症，脑萎缩倾向、老年痴呆倾向等脑部退行性病变等。这类人经常出现头晕、头痛、眩晕、耳鸣、失聪、眼花、失眠、情绪低落、抑郁、烦躁、易激动、精力不集中、记忆力下降等情况。

第二类则是心脏健康状况不佳的人。如心肌供血不足，病毒性心肌炎后遗症，心力衰竭症状，主动脉狭窄，二尖瓣、三尖瓣关闭不

全，高血压心肌梗大，各种心肌病，呼吸功能障碍，贫血，微血管病变，红细胞功能障碍，更年期综合征，过度紧张劳累等。这类人的典型症状是感到乏力，易疲劳且不容易恢复，胸闷，心慌，早搏，心动过缓，心动过速，心跳无力，气急等。

第三类是受三高及动脉硬化问题困扰的高龄老人及其他“过度疲劳”人群：包括 60 岁以上老年人群，教师、律师、医生、编辑、工商企业主等高强度脑力工作者；高考、中考学生；驾车、旅游等强体力劳动或剧烈运动等过疲劳人群。

你是否也有缺氧问题？还不赶快拨打服务中心热线 021-33190919 报名参加免费体验活动！还可发送短信至 13918564706 报名参与，短信内容需包括本人姓名、性别、年龄、联系电话、常用住址及主要缺氧类型。本次体验限额 200 人，体验品价值较高，报名者需准备有效身份证明，会员每户限额一份。先报先得，名满即止。

吴瑞莲