

蜂蜜檸檬水正夯，我能喝嗎？！

文/營養科 林杏純 營養師

最近意外搭上台北市長選舉而火紅的蜂蜜檸檬水，因為吳萼洋候選人的推崇而引發民眾熱議，它究竟具有什麼神奇療效呢？真的能改善臉上小瘤與手掌汗斑疹？其功效則有待更多的研究實驗來證實。而蜂蜜最早記載於《神農本草經》，能安五臟，益氣補中，止痛解毒，久服強志輕身，延年益壽。

蜂蜜的品質會依據不同的花源，其色、香、味和成分也會跟著有所差異，目前市面上常見的蜂蜜種類有：百花蜜、龍眼蜜、荔枝蜜、棗花蜜、枸杞蜜…等，功效當然也有所差別。

由於蜂蜜為葡萄糖和果糖所構成，可直接被人體直接吸收，成分除了上述單糖外，還有各種維生素、礦物質、胺基酸和酵素。而檸檬是芸香科植物的果實，含有豐富的維生素B1、B2、C、菸鹼酸、鉀、鈣、磷等營養成分，其中果皮上更富含檸檬苦素及豐富的類黃酮、多酚等，有助於體內自由基的清除。

若搞錯養生關鍵反而可能增加身體負擔，「蜂蜜檸檬水」雖可潤喉、養顏美容跟幫助消化，但還是要搭配熱量控制的概念，否則累積下來的糖份熱量、同樣會被身體吸收轉換成為體脂肪，一樣不能貪杯哦！另外，糖尿病、肌瘤與痛風患者宜謹慎食用蜂蜜，因蜂蜜仍會造成糖尿病患者血糖上升，且蜂蜜中含有一些激素也會造成肌瘤增生。還有，大量攝入果糖也會干擾尿酸排出，導致人體內的血尿酸濃度升高。此外，未滿1歲的嬰幼兒及對花粉與蜜蜂相關製品（如蜂王乳、蜂膠）過敏者更應該避免食用，因可能引發肉毒桿菌中毒與誘發過敏反應。

另外，製備溫度也很重要，蜂蜜最好以40°C以下溫開水或冰水稀釋後服用，最高溫度不能超過60°C。高溫除了會破壞蜂蜜中的營養素外，也會造成蜂蜜中的酵素失去活性，甚至影響顏色，香味，與味道。





如何在家製備好喝的「蜂蜜檸檬水」，其作法如下：

◆簡易版：一杯溫水，放入一勺有機蜂蜜和1、2片檸檬即可

◆蜜漬檸檬：

食材：檸檬1~2顆、蜂蜜

步驟：

- 1.將檸檬確實清洗乾淨後，擦乾並切成薄片。
- 2.置入準備好的空玻璃罐(切記使用玻璃容器，且需擦乾)，邊放入檸檬片進去邊加蜂蜜，在放入最後一片檸檬時加入適量蜂蜜至完全蓋過檸檬，關上瓶蓋，冰2~3天。
- 3.要喝時再拿出來稀釋，依個人喜好酌量加綠茶或溫(冰)水，一般一杯水(200ml)放2-4片即可。

