

天然 抗生 素 蜂膠 propolis

常聽到身邊朋友建議，若有鼻敏感問題，可考慮服用蜂膠（Propolis），聽說有很大幫助。蜂膠到底是甚麼？其與蜂蜜有何不同之處？

撰文：鄭天恩（營養師、香港保健食品會員）



蜂膠是蜜蜂在採蜜的過程中，除花蜜和花粉外，亦會在樹木及植物嫩芽、樹皮等地方，採集植物液汁和樹脂。蜜蜂會將這些物質傳遞給蜂巢內的工蜂，工蜂混入自己的分泌物然後進行加工，經一連串生化過程之後，就造成了蜂膠。

膠不同蜜

正因蜂膠是天然產物，所以不同蜂巢、不同時節、不同地區所產生的蜂膠成分會有差異。科學家分析，蜂膠含有超過200種物質，包括樹脂類、花粉、蜜蠟、香脂類、植物精油等。70年代更發現從蜂膠中可分離出更多種化學成分，其中有黃酮類化合物、酸、醇、酚、醛、酯、醚以及烯、蒽類化合物和多種氨基酸、脂肪酸、酶種、維他命、微量元素等。

很多人對蜂膠缺乏認識，經常誤會蜂膠與蜂蜜差不多。事實上，蜂蜜一般來說是金

黃色、口感佳、味道甜的健康食品；蜂膠卻是深褐色、灰綠色，甚至黑色，而質地濃稠，味微苦的黏性物質。不單與蜂蜜有天壤之別，若從色、香、味三個角度考慮，絕不討人喜歡。然而，蜂膠比起蜂蜜，卻擁有更多的保健功能。蜂膠不但有抗氧化、增強免疫力、對抗病原微生物的功能，甚至有助預防細胞變異及抑制變異細胞的作用。

歷史悠久的療法

古時，蜂膠已被當作一種天然抗生素，具有抗菌消毒特質。蜜蜂會將蜂膠塗抹在蜂巢內四周及出入口，保持巢內潔淨，為進入蜂巢的蜜蜂進行消毒，減低細菌在蜂巢內傳播機會，避免整群蜜蜂受細菌感染。遠在古希臘時期，人類已經發現蜂膠具有藥用價值，在受到割傷及感染的病人身上塗上蜂膠，不單可以減輕病情，更可加快痊愈。古埃及在製造「木乃伊」過程中，亦使用蜂膠來

幫助保存。中國古籍亦有記載蜂膠有治療牙齒問題、抗炎等效果。現代的研究顯示蜂膠有能力對抗多種致病原，包括細菌、真菌、病毒等，功能類似抗生素，而且可以抗炎、促進癒愈和康復過程。

科學家對蜂膠的功能進行多項研究，歸納出下列蜂膠普遍被確認的效果：

- ◆ **促進組織修復** —— 促進傷口及潰瘍癒愈，如皮膚損傷或口腔潰瘍等。
- ◆ **抑制病原微生物生長** —— 可以抵抗常見的致病細菌和真菌，防止身體被感染。
- ◆ **有效清除自由基** —— 蜂膠含有豐富採自不同植物的天然抗氧化物，包括二十多種黃酮類化合物和十多種具抗氧化功能的維他命及微量元素。當中的生物類黃酮（Bioflavonoid）的比例愈高，蜂膠的保健效力亦愈大。
- ◆ **調節免疫作用** —— Bratter、Tregel、Liebenhithal 和 Volk 1999 及 Ansorge、Reinhold 和 Lendeckel 2003 的研究分別發現，蜂膠及其中的成分可刺激或調節人體的免疫細胞，令免疫系統發揮對抗病毒與變異細胞的作用。並有助處理因空氣中致敏物而引起的鼻敏感。
- ◆ **保護牙齒健康** —— 蜂膠的抗菌能力可以保護牙齒避免細菌侵蝕而形成蛀牙及牙周炎。

只要有大量蜜蜂生活的地方都應該有蜂膠出產，其中有中國、日本、新西蘭、澳洲、南美洲及巴西等地。不同地方的氣候各有不同，

植物種類都不一樣，導致蜂膠的成分有所差異，某些功能的效果也可能會不一致。

如何分辨蜂膠的品質？

天然蜂膠原塊含有雜質，現今已經被科學提煉過的蜂膠所取代。由於蜂膠的成分複雜，需要利用生物類黃酮含量（Bioflavonoid Content）來比較品質。坊間的蜂膠含生物類黃酮分量約為10-20mg/kg，已具有保健作用。如要追求更高品質，可以選擇含有生物類黃酮30mg/kg的蜂膠，適合需要改善免疫能力的人士。

CAPE 的發現

有研究發現，除生物類黃酮是蜂膠的有效成分之外，蜂膠中的咖啡酸苯乙酯（Caffeic Acid Phenethyl Ester, CAPE）可能是一種對癌細胞有作用的物質，或可阻止細胞中致癌基因的活性，使癌細胞凋亡而不影響健康細胞。但是，不是所有蜂膠都含有CAPE。根據一份有關中國、澳洲、新西蘭、印度等地所出產的蜂膠的檢測報告顯示，新西蘭蜂膠的CAPE含量為6.5%，比其他地區為高。

結語

蜂膠的保健功效不單廣被認可，又具有天然抗生素的特質，所以，在澳洲、新西蘭及歐美等地區，蜂膠多被配製成保健產品，以提供生活節奏緊張、疏於運動或體質差又容易感冒的人士作鞏固健康之用。◆

副作用：

曾有報告指蜂膠容易引起過敏反應，幼兒不要隨便使用，因為嬰幼兒較易對蜜蜂相關的產品出現過敏。如有疑問，先請教家庭醫生。