

藥食同源 — 蜜

蜜糖種類



麥蘆卡蜂蜜

- 蜜源植物：
 - 麥蘆卡Manuka，
 - 桃金娘科薄子木屬植物 *Leptospermum scoparium*
- 紐西蘭原住民傳統藥物
 - 抗菌特性、葉或嫩莖煮水，治療感冒
- 葡萄糖氧化酶(Glucose oxidase)
 - 過氧化氫(Hydrogen peroxide)：不穩定
- 非過氧化物活性(Non-Peroxide Activity, NPA)：
 - 甲基乙二酸 (Methylglyoxal, MGO)
 - 二羥基丙酮 (Dihydroxyacetone, DHAP)

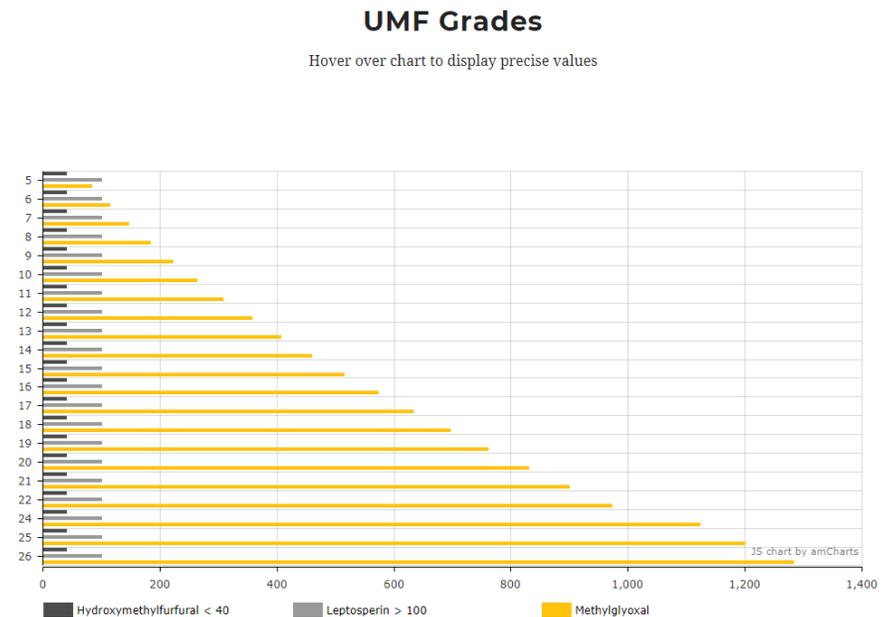


網上圖片

	UMF [®] (Unique Manuka Factor)	MGO	Kfactor
測定物	MGO, DHAP	MGO	蜂蜜純度、活性酵素、超過250種化合物、DHAP、花粉量、pH值、抗氧化水平和酚類化合物含量，但未測定MGO及DHAP
標示值	UMF5+至UMF30+	MGO 30+至MGO 800+	低至高：KFactor 12、KFactor 16、KFactor 22，代表麥盧卡花粉含量可達65%、75%至90%

MGO	UMF EQUIVALENT
MGO 83+	5+
MGO 100+	6+
MGO 250+	10+
MGO 400+	13+
MGO 550+	16+
MGO 700+	18+
MGO 850+	20+
MGO 1000+	22+

Source: <https://www.manukahoneyorganic.com/>



Source: <https://www.umf.org.nz/>

蜜糖種類

品種	蜜源植物	性質	功效	適合體質
百花蜜	多種蜜源植物	平	滋陰潤燥，潤肺止咳，安神，補中解毒	一般人士
荔枝蜜(夏蜜)	荔枝	溫	生津、益血、理氣	體質偏涼人士
槐花蜜(春蜜)	槐花	涼	祛濕利尿，解毒，涼血止血	體質燥熱人士
椴樹蜜	椴樹(糠椴,紫椴) (中國東北樹種，主產於大興安嶺、小興安嶺、長白山山脈、饒河縣)	涼	清熱補中，解毒，鎮靜	體質燥熱人士
冬蜜	香港多為鴨腳木	涼	清熱解毒，潤燥，舒筋活絡發汗解表，祛風除濕	體質燥熱人士