



蜂蜜

营养成分

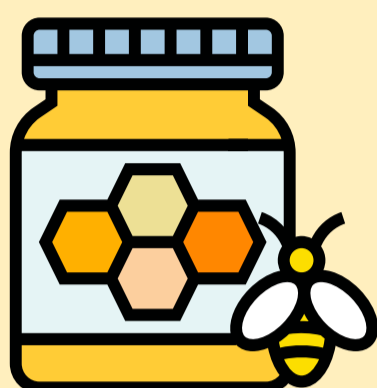
每100克

维生素(毫克)

维生素K1 0.025
维生素B1 0.01
维生素B2 0.01 - 0.02
吡哆醇 0.01 - 0.32
烟酸 0.10 - 0.20
维生素B3 0.02 - 0.11
维生素C 2.2 - 2.5

能量

碳水化合物 300千卡
蛋白质 0.5克
脂肪 0克



矿物质(毫克)

钠 1.6 - 17
钙 3 - 31
钾 40 - 3500
镁 0.7 - 13
磷 2 - 15
锌 0.05 - 2
铜 0.02 - 0.06
铁 0.03 - 4
锰 0.02 - 2
铬 0.01 - 0.3
硒 0.002 - 0.01

38%

果糖

31%

葡萄糖

17%

水分

8%

二糖

2%

其他糖类

4%

其他物质

世界范围内有 超过 300 种单一花种蜂蜜



蜂蜜有一系列颜色——从水白色到深棕色/黑色



由于其特定蜜源植物，
热带蜂蜜的花粉和水分含量较高。



意大利是世界上唯一出产30多种蜂蜜的国
家,但人均蜂蜜消费量最低。

蜂蜜消费排行

人均日摄入量(克)

1	中非共和国	9.62	6	奥地利	3.62
2	新西兰	5.55	7	土耳其	3.33
3	斯洛文尼亚	4.4	8	乌克兰	3.15
4	希腊	4.24	9	斯洛伐克	3.02
5	瑞士	3.87	10	黑山	3.01



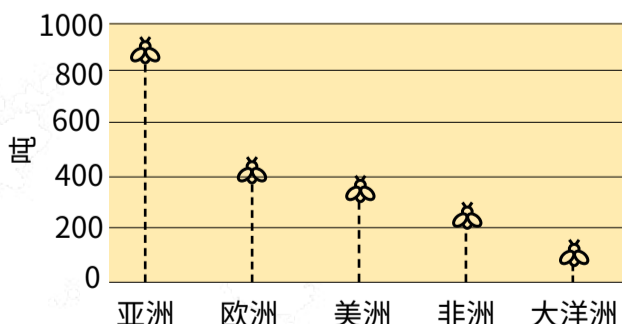
生产一公斤蜂蜜需要
1百万朵花,蜜蜂外出采集5万次
每次采集40毫克花蜜
(2克花蜜 = 1克蜂蜜)



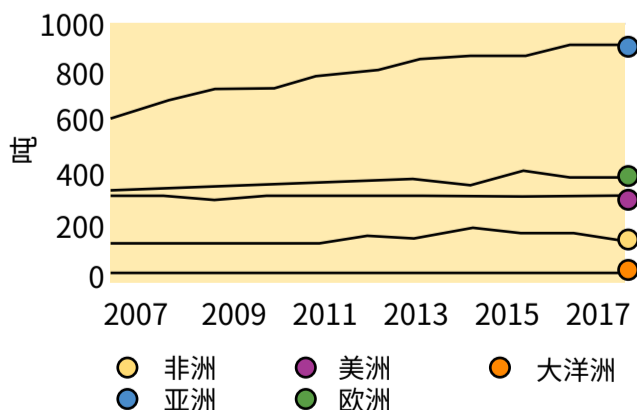
每群蜂
每年能生产
大约20公斤蜂蜜。

蜜蜂小知识

蜂蜜产量
(按地区划分)



过去10年蜂蜜产量



来源: FAOSTAT, 2017