

“芦荟热”中的冷思考

唐伟斌

芦荟(*Aloe vera* var. *chinensis*), 百合科芦荟属多年生草本肉质植物, 又名龙角, 油葱, 原产南非, 世界各地广泛栽培。

芦荟叶片肥厚, 表面光滑油润, 四季碧绿, 叶缘具有形状奇异的刺状小齿, 常用于小盆栽植, 装饰厅堂居室, 给人以清新幽雅和朴实无华的感受。芦荟不仅有较高的观赏价值, 其药用价值和经济价值亦高。近年来, 包括我国在内, 世界上很多国家和地区都掀起一股“芦荟热”, 芦荟顷刻身价百倍, 成为时髦的保健美容品, 各种含芦荟的食品、饮品和化妆品不断面市, 虽价格不菲仍畅销不衰。

现在的研究证明, 芦荟中含有多种有效成分, 主要有各种氨基酸、有机酸、多种生理有机物质、多种微量元素、酶类物质和治愈激素。这些物质能起到杀菌、抗癌, 提高免疫功能和生理活性的效果, 对人体的保健、医疗和美容具有一定的作用。目前只是发现了其中部分的奇特效能, 还有更多的未被发现。目前, 除医疗、美容、保健方面外, 芦荟还被应用于农药、畜牧、染料、纺织、冶金和国防工业上, 被冠以“植物之王”的美称。在日本, 由于对原子弹爆炸辐射灼伤的病人有一定疗效, 芦荟简直成了“不可一日无此物”的灵物。许多消费者过分迷信于芦荟, 认为是能治百病的灵丹妙药。然而, 多数专业从事植物资源开发的研究人员认为, “芦荟热”中存在着许多消费误区, 有着许多不正确的消费观点。

误区一: 凡是芦荟就能美容治病
芦荟有四百余个品种, 但其中具有保健

美容疗效的品种只有有限的几个品种, 如日本的木立芦荟(树芦荟), 美国的库拉索芦荟, 非洲的开普敦芦荟, 我国云南的元江芦荟、皂质芦荟等。有些人鱼目混珠, 把所有芦荟都当作保健美容佳品来出售, 甚至把龙舌兰类植物也当芦荟向消费者兜售, 以获取利润。另外, 即便是具有保健美容效果的芦荟品种, 如果长期放在室内光线较差的地方培养, 肥水又不是特别充足, 尽管有时表面上看起来长得不错, 但其有效成分却大为减少, 使用后的效果也就大打折扣了。

误区二: 含纯芦荟成分越高, 保健美容效果越好 目前, 我国的芦荟产业刚刚起步, 芦荟产品的研究、开发、深加工能力低, 附加值和科技含量小。市售的标有纯芦荟含量 100% 或 90%~95% 的芦荟产品均失实。实际上, 国际通行的标准, 芦荟化妆品有效成分含量下限为 20%, 即便是如果加上作为化妆品所必须的稳定剂和香精、洗涤剂, 含量的上限绝对不会高于 90%。芦荟化妆品的保健美容作用靠的是芦荟液中集各种营养成分的“滑水”(粘胶液)。而有些洗护化妆品是用芦荟的干粉匀兑而来的, 虽然其药用价值仍然存在, 但营养物质所省无几, 根本无美容效果。

误区三: 芦荟液停留在皮肤上时间越长, 美容效果越好 芦荟鲜叶美容保健效果较好。鉴别鲜叶质量好坏的方法是将叶掰开, 如断裂处比较粘而透明, 且能拉出许多长丝, 证明鲜叶质量好。如

化肥和水催生的, 有效成分含量低。芦荟鲜叶外用的方法, 最好是把外皮去掉, 将芦荟叶浸泡到少量干净水中, 略捣烂, 3、5 分钟后即可将浸提液抹于外肤上, 干后再涂抹一遍, 如此重复几次。同时, 将芦荟浸提液均匀稀释到洗澡水中, 也可洗泡芦荟浴, 不仅能光嫩肌肤, 消酸解痛, 而且具有促进血液循环, 缓解肢体寒冷麻木的功效。

但要注意, 涂抹几分钟后就要用清水洗掉, 否则会起痘, 引起皮肤过敏。这是因为芦荟胶和黏液素干后会在皮肤表层形成一层不透水、不透气的膜, 时间长了会影响皮肤的呼吸和代谢。

误区四: 芦荟鲜叶吃了都有美容保健作用 芦荟鲜叶生食可杀菌消炎, 排除体内毒素。具体方法是将芦荟鲜叶洗净, 去掉含毒素的外刺, 连皮一起直接食用。但要注意, 鲜食人群有一定的范围。由于芦荟中的大黄素具有健胃下泻的作用, 经常闹肚子的人应去皮食用。同时, 身体过于虚弱的人和孕妇、经期中的妇女忌食。否则, 身体虚弱的人容易腹泻, 使身体更加虚弱; 孕妇和经期中的妇女可能造成出血甚至流产。

所以, 专家呼吁: 我们既要看到芦荟在医疗、美容、保健等许多方面确实具有很好的效果, 同时, 对它也要有个科学的评价, 全面了解, 正确使用, 合理消费, 做个冷静的芦荟消费者。

(邢台师范高等专科学校, 054001)

名贵食用菌简介

鸡腿菇: 其形如鸡腿而得名, 味道鲜美胜鸡丝, 栽培无技术难度, 产量高, 市场售价比平菇高 1~2 倍。大盖球菇: 肉质清香可口, 维生素 B 和人体必需的矿物质及烟酸含量十分丰富, 国内市场鲜品每公斤 6~7 元; 国际市场鲜品每公斤 5~7 美元; 干品每公斤 40~60 美元, 是我国近年来从欧洲国家引进开发的国际菇类交易市场畅销的十大菌类之一。可采用长稻草生料栽培, 每平方米可收鲜菇 15~30 kg。杨树菇: 营养丰富, 清香味美, 干菇每公斤 100~200 元, 是高档出口菌品。灰树花: 烧汤食味清香, 炒食肥嫩爽口, 是一种食药兼用型名贵真菌。姬松茸: 具有杏仁的独特香味, 其蛋白质和糖质的含量为香菇的 2 倍多, 所含的甘露聚糖对肿瘤痔疮等有神奇疗效, 市场诱人。真姬菇: 菌肉肥厚, 菌柄脆嫩, 香甜味美, 栽培同平菇一样粗放简易, 国际市场货源不足, 是出口创汇的大宗食用菌。盖菇: 又名高温平菇, 菌肉香脆, 无纤维状, 夏季出菇, 可弥补市场鲜菇不足, 是近年开发的新品种。