

## 香菇的三大药理功能

### 一、香菇对抗癌与降低血压的显著效果

香菇具抗癌和降低血压的作用早在民间广为流传,实际上,现在已有很多“试验者”每天饮用香菇浸汁来降低血压。香菇能抗癌,此虽在古代就有很多流传,但到最近才查明其科学根据。主要起抗癌作用的成分是一种多糖,即蘑菇多糖。此多糖具抗肿瘤抑制癌细胞,促活多种淋巴细胞等功能,

日本国立癌中心的千原博士曾对移入癌细胞的 $\text{大白鼠}$ 注射蘑菇多糖,发现注射后第三周癌的大小由 $1/2$ 退缩到 $1/3$ ,第五周癌组织基本消失。临床证明,蘑菇多糖对胃癌、大肠癌、乳癌和肺癌等都具明显效果而无副作用。

另一实验将香菇内提取的球状或带状的两种病毒及球状病毒核糖核酸接种于出生后一个月的十四只雄小鼠内,然后移入繁殖能力较强的腹水癌细胞,五十天后的结果表明:1.接种球状病毒的小鼠生存率为10%;2.接种带状病毒的小鼠生存率为10%;3.接种球状病毒核糖核酸的小鼠生存率为60%,没有接种香菇病毒的小鼠第十五天或二十五天后全部死亡。由此可见,香菇汁液具有很强的抗癌作用。然而值得注意的是实验中存活的小鼠,血液和脾脏中干扰素成倍增加。

病毒与干扰素之间的关系在美国学术界已公开阐述,干扰素具抗癌作用这在世界上已得到确认。现已查明这种干扰素的诱起成分为双链的核糖核酸。试验表明,被感染肺炎病毒的小鼠第一周后就100%死亡,而在感染前注入香菇内含的病毒状粒子,小鼠生存率可达50~60%。由此可见,香菇的抗病毒作用与干扰素的生成密切相关。这种抗病毒作用同时对流感病毒也具效果,可见香菇防感冒的有效作用。

调查表明,近年来因癌病死亡的比率明显上升,但在香菇产地癌死亡率极低。全国平均癌死亡率每年均为18.4%,而香菇产地的死亡率为10.1%,大致下降 $1/2$ 。这虽不限于菇农常食香菇而致,但也可旁证香菇具较强的抗癌作用。

### 二、香菇汁液降血压和降低胆固醇作用

与香菇抗癌作用并列的另一个很大功能是香菇汁液能降低胆固醇含量,降低血中胆固醇可预防动脉硬化,而动脉硬化与血压上升关系密切,专家查明起作用成分为香菇内含的一种“香菇嘌呤”。

香菇可降低血压的临床试验也有很多,本文以 $\text{大白鼠}$ 实验为例,将先天性高血压的 $\text{大白鼠}$ 的饮食分为水和饲喂香菇汁液,发现汁液可抑制这种 $\text{大白鼠}$ 的血压上升,然而一旦停喂香菇汁液血压就上升,三周后达到喂水处理的血压。由此可见香菇汁液是具抑制血压的作用。临床表明,每天饮用一杯香菇汁液,最初具190的高血压患者一个月后为160,一年后下降到140,低压从110下降到80。这种降血压的成分,目前尚在查明之中,但根据前述,能降低胆固醇的成分是香菇嘌呤。香菇嘌呤能降低血清中的胆固醇,并具有1.加快排泄由肝脏等器官合成的胆固醇,2.加快胆固醇在体内与蛋白质合成核糖蛋白,并促进排泄,3.提高与胆固醇酯化有关酶的活性。加快胆固醇的排泄,可达到恢复人体力量的效果。为此肉、蛋等胆固醇高的食物如与香菇同食,那么效果为更好。

如前所述,起到降低血压作用的主要成分为香菇嘌呤,这种成分的含量与食用菌的品种和部位不同而不同。

本文参考了国立营养研究所进行的香菇与胆固醇有关的试验,

试验一,将三十名健康成年女子分为第一组、第二组和第三组每天分别食用鲜菇九十克、干菇九克和紫外线处理过的干菇九克,持续一周。比较食用前与食用后第七天,血清内胆固醇的含量。结果表明第七天胆固醇值下降了6~12%。试验二,三十名六十岁以上的人试验结果基本与试验一相同,不同的是女子起初食用时,胆固醇值不太下降,但到后来下降显著,血清中胆固醇值下降了9%。试验三,将二十名健康成年女子分为二组,第一组每天食60克奶油;第二组每天食60克奶油和90克鲜香菇,持续一周。结果表明第一组的胆固醇值上升了11%,而第二组恰恰相反降低了4%。

为此我们认为高动物性脂肪的食物与香菇同食比较科学,因为脂肪与肥胖紧密相关,而常食香菇可保持理想的体形。

当今,低热量高蛋白的天然食品和富含各种矿物质、膳食纤维的食品已被视健康食品。中国古时就吧香菇作为灵丹妙药,有着对癌、动脉硬化和高血压等现代病的奇特作用,因此,随着医学的发展香菇利用的价值也必将提高。

(苏州市科委 赵良骏 译自《日本食品》)