

芦荟保健品研制与妙用

戴必胜,熊凤琴

(广东省揭阳市揭阳学院生物系, 522000)

摘要:对芦荟的神奇保健功效进行了简析,研制了几种芦荟保健品的简易制作方法,对芦荟的应用开发和科学利用给予了启示性的引导。

关键词:芦荟;芦荟粉末;芦荟汁液;芦荟保健品

中图分类号:S682.33 **文献标识码:**B **文章编号:**1001-0009(2001)04-0027-02

芦荟具有预防和治疗各种疾病的功效。如芦荟素,芦荟泻素具有高效的健胃、整肠作用,并能提高新陈代谢的速度,使人的肌肤保持美丽。芦荟肉质部分含有委液。它主要是由芦荟熊果甙构成。这种成分除了可以预防皮肤老化外,对胃及十二指肠等溃疡、粘膜溃烂也能发挥疗效。芦荟熊果甙可防止肌肉组织瘢痕化,迅速使皮肤组织恢复原状,如果再加上 Aloesin 作用,对烫伤的治疗非常有效。Aloesin 还具有抗菌、中和毒素等作用。芦荟酊是抗菌性很强的物质,具有直接杀菌作用。芦荟咪酊具有抗肿瘤的作用,能破坏癌细胞;芦荟乌鲁辛对溃疡有很好的疗效,能治疗胃及十二指肠溃疡病。芦荟最引人注目是 AloctinaA、B。根据日本爱知癌研究中心的报告,它有防癌、治癌效果。芦荟尤其可贵的是它具有别的药物所没有的一项功能,即它在使人体血液循环畅通和刺激神经的时候,可加强镇痛的自我治愈力,而治疗癌病、保持健康的力量往往来自自我治愈力。芦荟有能治百病的誉称,目前市场上用芦荟作原料的保健制品实属不少,但价格并不便宜。随着人们对芦荟这种神奇药用植物的认识,芦荟已步入家庭盆栽之列,芦荟的药用及保健价值确实很高,但并非所有称作芦荟的植物都一样。芦荟中最有药用及保健价值的有:库拉索芦荟、木剑芦荟、好望角芦荟、索科特芦荟等。以库拉索芦荟分布最广,也是常用的保健芦荟。现对芦荟家庭适用型保健品制作及用法进行探讨。

1 芦荟叶粉末

1.1 制作方法

取生长 2 年左右的健壮芦荟生叶(生长期越长的叶子有效成分越丰富),用自来水清洗,去掉泥土、砂石等杂质,清洗时尽量不要损伤芦荟叶,以免其汁液流失,然后

晒干,最好是用温火烤干,最后将芦荟干叶捣碎。

1.2 芦荟叶粉末易于长期保存,是一种用途极广的家用保健品材料,我们可以利用芦荟叶粉末制作许多家用简易保健品。

1.2.1 制作芦荟酒 称取芦荟粉末 100g(克),并用消毒棉纱布包扎,冰糖 500g(克),一起放入 10kg(千克)烧酒中密封 10d(天),然后将芦荟粉末纱布取出,将酒封严。这种方法制作的芦荟酒完全可以根据每个人不同的口味在饮用时进行适当调配,也可以对适量的水进行饮用,长期饮用可以祛病强身。

1.2.2 制作芦荟茶 芦荟叶粉末和茶叶(红茶或绿茶)按 1:10 比例混合,用消毒小纱布袋分装成 10g(克)的小包。饮用时直接将纱布袋放入茶杯用开水泡服。

1.2.3 芦荟粉末也可以放到果汁、酱汤、牛奶或菜肴里面,根据自己喜欢的口味调制和使用。

1.2.4 芦荟健肠、胃浓缩液制备 芦荟叶粉末 20g(克),冰糖 50g(克),新鲜葱根 20g(克),大蒜头 50g(克),水 500ml(毫升),按此配方进行微火煎煮,煮沸 15min(分钟)后过滤,取滤液。此液可通便、通气、清火、消炎、健胃、利肠等,是一种极好的保健浓缩液。饮用时,根据各自的体质适量兑开水调味,每天早晨空腹时饮用一小杯,可养颜益寿。

2 芦荟生叶汁

2.1 制作方法

芦荟生叶→清洗→①去皮→捣碎→压滤→滤液→煮沸消毒→去皮芦荟汁。②去刺→捣碎→压滤→滤液→煮沸消毒→芦荟原汁。

清洗一定要彻底,要求无泥土、砂石和其它杂质;煮沸消毒时可适量掺水。由于芦荟表皮中含有刺激素,虽说芦荟原汁比去皮芦荟汁更好,但有过敏体质的人最好使用去皮芦荟汁。

收稿日期:2001-03-11

2.2 生叶汁的应用

2.2.1 掺入果汁饮料中饮用, 将消毒后的芦荟汁按一定比例与果汁混合饮用, 再加入一些调味品, 经冷藏后饮用, 是一种非常好的保健饮料。

2.2.2 洗发精或浴剂中使用按 20% 左右适量加入芦荟汁则是家庭自制的一种极好的护发护肤剂。因为芦荟的有效成分是一些分子量极小的分子, 一般在 5min(分钟)左右即可充分进入头发和皮肤, 长期使用, 护扶护发效果极佳。

2.2.3 掺入适量芦荟汁于面乳中, 如果不是过敏体质, 最好用芦荟原汁, 即可谓真正的芦荟面乳了, 坚持使用可消除面部斑点、酒刺, 面肤光滑而富有弹性, 或直接芦荟汁涂抹面部, 保健按摩 10min(分钟)再冲洗, 坚持每天使用, 效果更佳。

2.2.4 芦荟对烫、烧伤、刀伤、擦伤、虫咬、冻疮、皮肤破裂等给皮肤带来损害的外伤等都有效。如果涂抹上芦荟汁液或直接敷贴芦荟生叶(去皮), 可以促进组织再生速度, 而且不留疤痕。

3 科学配制, 合理妙用

芦荟所含的有效保健成分十分丰富, 而且是一种无毒副作用的天然药用植物, 大可放心使用, 关于芦荟其它奇异的效能及使用方法可参见附表。虽然说芦荟能治百病, 但对芦荟的科学利用也不能说无讲究。

芦荟效用一览表

病名、症状	芦荟的效用和使用法
便秘	叶表层所含的味道极苦的成分——芦荟素会使大便柔软, 促进大肠的蠕动, 不过用量过多则会引起腹泻。
下痢	腹泻症患者因为肠胃虚弱, 所以应使用标准量的一半以下, 通过医治肠的炎症、腐烂达到目的。肠胃强健后, 腹泻也会自然消失。
烫伤、烧伤、刀伤	芦荟可以有效地制止炎症。抗溃疡性的成分阿劳埃乌罗辛能够促使组织更生, 并且绝对不会留下疤痕。它所具有的杀菌作用还能防止重复感染。
胃、十二指肠溃疡	将对烫、烧伤有效的成分应用于有“伤口”的胃壁和肠壁同样有效。科学的摄入方法是空腹时饮用或在服用后 30~40 分钟内禁食。一日 2 到 3 次。
口腔溃疡	让芦荟的汁液或粉末附着在患部, 一日数次。这也是抗溃疡成分阿劳埃乌罗辛的作用。
癌	由于芦荟可以有效地提高机体免疫力, 所以常常被用来防治癌症。有抗癌作用的阿劳埃汀成分在日本癌学会上曾经被发表过。
糖尿病	具有优异的降血糖作用的阿罗勒酮成分, 在日本药学会上被发表过。有大量临床病例证明, 对急性患者的效果尤为显著。
哮喘、鼻炎、过敏症	芦荟有改善过敏体质的功效, 能抑制组织胺的游离, 含有大量抗炎症、抗过敏作用的物质。
膀胱炎	阿劳埃汀成分具有出色的杀菌作用和中和细菌产生的毒素的效果特别对大肠菌等引起的膀胱炎有显著功效。
高血压	有通便和利尿效果, 在清洁血液的同时, 柔软血管, 防止动脉硬化。使血压恢复正常。
肩凝、头痛	因肌体僵硬化现象的消失和血液循环的正常, 就会使恼人的肌肉僵硬情况得以解脱。肩凝、头痛等也会随着便秘、高血压等状况同时消失。
牙痛、齿槽脓漏	芦荟中的消炎成分在急性肿痛时有效, 阿劳埃汀的杀菌力也能奏效。在连续服用的同时, 于疼痛发作时抹涂患部亦可。
痔疾	芦荟能防止由便秘原因产生的痔疾。连续服用能消除淤血。裂痔脱肛、肿痛时外用与内服同时进行, 有消炎、杀菌效果。
酒刺、粉刺、皮肤粗糙	皮肤是内脏的镜子。内服后能治愈便秘症, 壮健胃、肝脏等, 达到清洁肌肤的目的。外用的话, 在 5 分钟内能渗透皮肤。

香椿寒地栽培技术

于广涛¹, 侯忠艳², 尚佳林²

香椿为多年生落叶乔木, 具有香味浓郁、营养丰富、没有污染的特点, 是深受人们喜爱的一种木本蔬菜。但香椿抗寒性差, 在黑龙江省不能越冬, 我地食用的香椿多为腌制品或芽菜。本所 1997 年引进香椿进行保护地反季节栽培获得成功, 现将栽培技术总结如下。

1 温室育苗 将当年采收的红香椿种子去翅、去杂质, 于 3 月上旬用 55℃ 温水浸种 15min(分钟)并不断搅动, 然后常温浸泡 12h(小时), 捞出置于 20℃~25℃ 的条件催芽, 当芽长到 0.5cm(厘米)时, 将其播种到温室畦内, 覆土 2cm(厘米), 盖膜增温保湿。出苗后揭膜, 白天保持 20℃~28℃, 夜间 15℃~20℃, 保持土壤水分, 使其生长良好。

2 培育苗木 6 月中旬将香椿苗定植到露地育苗圃, 定植前每 667m² 施优质农家肥 5000kg(公斤), 耙平起垄, 定植密度 60cm×40cm(厘米), 及时铲趟, 施肥浇水, 使其充分生长。在 7 月下旬摘心促使侧枝形成, 加强植株的营养积累。北方栽培过程中一般不发生病虫害, 如若发生及时采取药剂防治。待到 9 月中下旬霜前将香椿苗起出假植, 根部培湿土, 注意防寒。

3 越冬生产管理 在 11 月初按 25cm×50cm(厘米)株行距将假植香椿苗定植到日光节能型温室内, 白天温度 20℃~25℃, 夜间 15℃~18℃, 保持土壤湿润, 12 月中旬即可采收香椿芽上市。每次采收后喷施 2% 的磷酸二氢钾一次, 一般采收 3~5 次, 来年 4~5 月份采收结束。667m² 产量可达 600kg(公斤), 实现经济效益万元以上。(1. 鹤岗市种子分公司; 2. 鹤岗市农业科学研究所, 154100)

不同体质的人使用芦荟后其效果是不一样的。我们也不能迷信, 并非所有称作芦荟的植物都有着相同的保健功效。这提示我们在制作芦荟保健品时, 应根据不同用途选择适当的芦荟品种进行科学地研制。在内服或外用时, 也应根据每个人不同的体质科学地妙用芦荟才能达到最理想的保健功效。

参考文献

[1] 白苇, 黄砚君. 神奇的药用植物芦荟[M]. 广东经济出版社, 1997.

[2] 代名. 芦荟栽培妙用新技术[M]. 延边人民出版社, 1999. 9.

[3] 百草. 芦荟汁治百病[M]. 大众医学出版社, 1998. 2.

[4] 曾槟兵, 孙波. 芦荟保健功效简介及饮品的研制[J]. 食品科技, 2000. 1.

[5] 李正明, 王兰君. 实用果蔬汁生产技术[M]. 中国轻工业出版社, 1997.