

Shi Yong Jun Zhi Bai Bing

陈若愚



色香味俱全
營養保健

曉嵐
攝于北京



食 用 菌 治 百 病

Shi Yong Jun Zhi Bai Bing

ISBN 7-5439-2190-1



9 787543 921900 >

ISBN 7-5439-2190-1/R·587

定价:14.00 元

食用菌治百病

陈国良 陈 惠 陈若愚 主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用菌治百病/陈国良,陈惠主编. —上海:上海科学技术文献出版社,2003. 10

ISBN 7-5439-2190-1

I. 食... II. ①陈... ②陈... III. 食用菌类-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074415

责任编辑: 胡德仁

食用菌治百病

陈国良 陈 惠 陈若愚 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏省常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 142 000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-11 000

ISBN 7-5439-2190-1/R · 587

定价: 14.00 元

本书封面特邀卯晓岚研究员设计, 未经同意不得擅自使用, 违者必究。

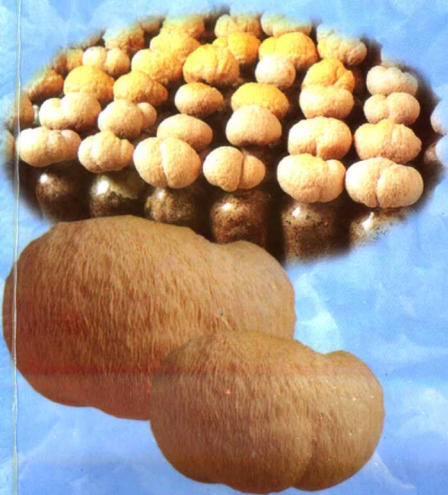
食用菌治百病



灵芝



茯苓



猴头菇



冬虫夏草

Shi Yong Jun Zhi Bai Bing



食用菌治百病

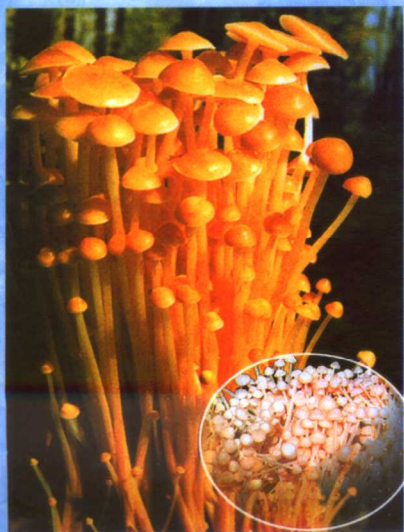
Shi Yong Jun Zhi Bai Bing



香菇



灰树花



金针菇

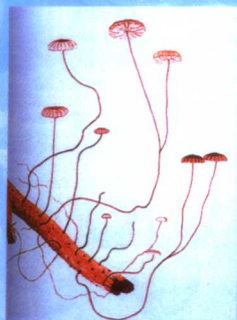


银耳

食用菌治百病



平菇



安络小皮伞



木耳



姬松茸



蝉花

Shi Yong Jun Zhi Bai Bing



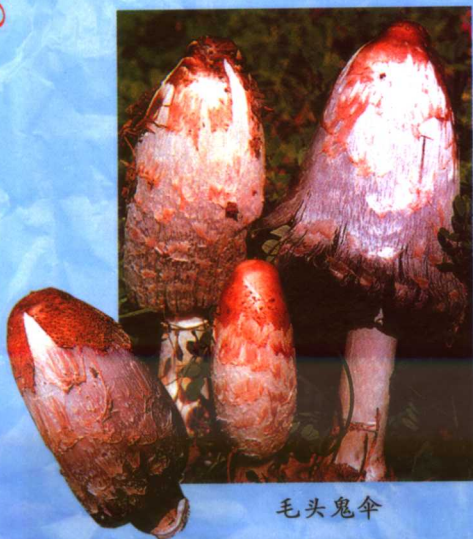
食用菌治百病



云 芝



金 耳



毛头鬼伞



虫草菌丝粉

灵芝孢子粉

Shi Yong Jun Zhi Bai Bing

前言

食用菌是一类味鲜质嫩的高等真菌,蛋白质含量高,具有人体必需的各种氨基酸,几乎不含饱和脂肪酸脂肪,经常食用能预防高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病和功能退化性疾病,被视为现代文明社会的保健食品,国外誉之为健康食品。

食用菌原是指一类肉质的、可作菜肴的大型菇类,如蘑菇、香菇、平菇、金针菇、灰树花、银耳、木耳、竹荪、牛肝菌等,共有 600 多种。近年来许多木栓质菇类,如灵芝、云芝等,其子实体虽不能作菜食用,但因其无毒,无不良反应,对人体有保健、治病功效,所以被制成多种保健食品。随着人们的生活水平提高和食物结构改变,这些真菌深受国内外消费者的欢迎。

近年来,通过深入研究,发现食用菌大都含有真菌多糖、三萜类物质、多肽、腺嘌呤核苷、牛磺酸、甘露醇、内酯等成分,对人体具有极为良好的保健、治病功

效。人们对灵芝、猴头菇、香菇、云芝、茯苓、白木耳、金针菇、平菇等食用菌的研究,每年都有很大进展,内容涉及到化学、药理、药效和应用方法。许多厂家已将多种食用菌制成保健食品和药品,如灵芝胶囊、灵芝孢子虫草菌丝粉、猴头菇精、蜜环片、云芝多糖、舒筋丸、灵芪片、香菇多糖、银蜜片等,这些食用菌药品和保健食品在保健、治病方面都取得了良好的效果。

食用菌有效成分非常丰富,都有较好疗效,其中真菌多糖的药理活性最为广泛,能修复受伤的细胞膜,提高细胞生理功能、酶活性;能抗氧化,提高机体免疫力,抑制过量免疫复合物产生;能抗衰老、抗疲劳、抗应激反应、抗有害药物和放射性射线对机体的损害,并能提高机体对伤害组织、细胞的修复能力等作用。食用菌真菌多糖实际上就是国际上所倡导的生物反应修饰剂(BRM),许多食用菌之所以有许多相似的效果,就是因为它们都含有近似的多糖成分。但有关食用菌真菌多糖,食用菌功效的文章大多发表在专业性极强的各种学报和杂志上,一般读者很难全面了解食用菌药理、药效的研究状况,很难全面了解食用菌的各种保健效果。为了满足广大读者这一需求,我们特编纂了这本小册子,主要介绍了16种食用菌在保健、防病、治病等方面的一些知识,旨在让广大读者熟悉、了解、掌握食用菌的药理、药效知识,能较好处地进行自我保健。

在本书编纂过程中,虽然已殚精竭虑,潜心研究,由于编者水平有限,搜集资料不够全面,错误与不足之处在所难免,希望广大读者对书中不当之处给予批评指正。

编 者

2003 年 10 月

目

录

MU

LU

总论	(1)
一、食用菌——健康的维护者	(1)
二、食用菌能调节免疫力	(6)
三、食用菌能提高细胞生理功能	(13)
四、食用菌对人体保健有哪些作用	(18)
五、食用菌为何配合应用效果更好	(28)
灵芝	(32)
一、灵芝的药理作用	(33)
(一) 提高机体生命力的作用	(33)
1. 提高机体耐缺氧能力	(34)
2. 抗疲劳	(35)
3. 抗应激	(37)
4. 抗放射性射线和有毒化学药物对机体的损害	(39)
5. 提高细胞生理功能	(41)
6. 延缓机体衰老进程,延长寿命	(46)
(二) 提高机体免疫力	(49)
1. 增强巨噬细胞吞噬能力	(52)
2. 提高 NK 细胞活性	(54)
3. 促进 T 淋巴细胞增殖和提高 T 细胞免疫力	(54)
4. 促进白细胞介素的产生	(55)
5. 促进巨噬细胞产生肿瘤坏死因子(TNF)	(56)

6. 提高红细胞的免疫能力	(56)
7. 调整体液免疫水平	(58)
8. 恢复老龄鼠的免疫功能	(59)
9. 消除有害因子对免疫功能的抑制作用	(60)
10. 灵芝影响机体免疫功能的几个关系	(60)
(三) 灵芝对心血管系统的作用	(61)
1. 提高血红蛋白携氧量和对机体组织的供氧能力	(61)
2. 提高心肌收缩力,提高每搏心血输出量,改善血液微循环	(62)
3. 降血压	(63)
4. 降血脂	(65)
5. 抗血栓形成	(66)
(四) 抗有害化学药物对机体的损害和保肝解毒作用	(68)
(五) 抑制脂质过氧化	(71)
(六) 抗肿瘤	(72)
(七) 镇痛、安神、镇静	(74)
(八) 对呼吸系统的作用	(77)
(九) 降血糖	(78)
(十) 增长智力	(78)
(十一) 降低免疫复合物沉积水平	(79)
(十二) 灵芝孢子的药理作用	(80)
二、灵芝的疗效	(81)
(一) 防治肿瘤	(81)

(二) 防治心血管疾病	(83)
(三) 防治神经衰弱	(85)
(四) 治疗慢性支气管炎和哮喘	(86)
(五) 治疗肝炎	(86)
(六) 治疗糖尿病	(87)
(七) 治疗其他疾病	(88)
(八) 灵芝孢子对人体的疗效	(88)
三、单方、秘方、经验方	(89)
猴头菇	(95)
一、猴头菇的药理作用	(96)
(一) 抑制肿瘤生长	(96)
1. 抑制肿瘤细胞核酸的合成	(96)
2. 对肿瘤细胞生长有直接抑制作用	(97)
(二) 促进消化道溃疡和炎症的修复	(98)
(三) 促进肠运动	(99)
(四) 提高和调节免疫功能	(100)
(五) 改善胚胎营养状况和提高脑重量	(101)
(六) 抗放射	(101)
(七) 抗疲劳	(102)
(八) 提高生存能力	(103)
(九) 改善血液循环	(104)
(十) 抑制幽门螺杆菌(HP)生长,保护胃上皮 细胞免受 HP 的伤害	(105)
(十一) 抗衰老	(106)
二、猴头菇的疗效	(106)

(一) 防治肿瘤	(107)
(二) 防治胃肠溃疡和各种慢性胃炎	(107)
(三) 防治肝炎	(108)
(四) 防治其他疾病	(108)
三、单方、秘方、经验方	(108)
冬虫夏草	(111)
一、冬虫夏草的药理作用	(112)
(一) 补气功效	(112)
(二) 补肾助阳, 提高性腺水平	(113)
(三) 提高肾功能	(115)
(四) 提高免疫功能	(117)
(五) 保护肝脏	(119)
(六) 抑制肿瘤	(123)
(七) 提高肌体生存能力和心肌的营养状态	(123)
(八) 降胆固醇	(124)
(九) 抗氧化	(124)
(十) 降血糖	(125)
(十一) 防治甲状腺功能减退	(125)
(十二) 改善心血管功能	(126)
二、单方、秘方、经验方	(126)
茯苓	(129)
一、茯苓的药理作用	(130)
(一) 抑制湿疹(Ⅲ型变态反应)	(131)
(二) 抑制病毒生长	(133)
(三) 提高机体免疫功能	(134)

1. 提高免疫细胞活性和体液免疫因子分泌量···	(134)
2. 提高老年动物和体质虚弱动物的胸腺重量···	(136)
(四) 降低有害化学药物对机体的损害 ·····	(137)
(五) 维护神经细胞功能 ·····	(138)
(六) 抑制肿瘤生长 ·····	(138)
(七) 茯苓的其他药理作用 ·····	(140)
二、单方、秘方、经验方 ·····	(141)
香菇 ·····	(145)
一、香菇的药理作用 ·····	(145)
(一) 提高免疫功能 ·····	(145)
1. 提高动物抗病菌能力 ·····	(147)
2. 抗病毒 ·····	(147)
3. 提高血浆中环腺苷酸(cAMP)含量和胸腺 重量 ·····	(147)
(二) 降血脂 ·····	(149)
(三) 提高肝功能,抗有害药物对肝脏的侵害 ·····	(149)
(四) 抑制肿瘤 ·····	(150)
二、香菇对人体疾病的疗效 ·····	(151)
(一) 香菇多糖治疗慢性肝炎 ·····	(151)
1. 香菇多糖对慢性肝炎病人主要症状及体征 的影响 ·····	(151)
2. 香菇多糖对肝炎病人体液免疫指标的影响···	(154)
3. 香菇多糖对肝炎病人淋巴细胞转化率的 影响 ·····	(155)
(二) 治疗频繁性感冒 ·····	(156)

(三) 香菇多糖防治肿瘤	(157)
三、单方、秘方、经验方	(158)
灰树花	(162)
一、灰树花多糖的药理作用	(162)
(一) 抗病毒作用	(163)
(二) 抑制肿瘤	(165)
(三) 提高免疫功能	(165)
二、单方、秘方、经验方	(166)
金针菇	(168)
一、增长记忆力	(168)
二、抗疲劳	(170)
三、提高机体耐缺氧能力	(173)
四、抑制肿瘤	(173)
五、抗衰老、延长寿命	(176)
六、提高免疫功能	(176)
七、抗有害药物对机体的损害	(177)
八、单方、秘方、经验方	(178)
银耳	(180)
一、银耳的药理作用	(182)
(一) 提高和调节免疫功能	(182)
1. 提高吞噬细胞吞噬功能	(182)
2. 调节体液免疫水平	(183)
3. 对淋巴细胞的影响	(184)
4. 提高免疫器官的重量	(184)
(二) 抗肿瘤	(185)