

健康之寶銀杏樹

我們經常聽到某些食物有益或有效或對疾病有幫助，原因是那種食品含有某些「活性成分」。但是，活性成分究竟是甚麼？如何發揮功能卻是不明所以。銀杏樹有益已是眾所周知，銀杏有甚麼重要的活性成分？



撰文：吳澤森（英國曼徹斯特大學醫學院博士／香港保健食品協會會員）

銀杏樹早在二億七千萬年前已經生成，在一億多年前當侏羅紀恐龍還掌控這個地球的時候，銀杏樹已經是最茂盛的植物之一。雖然地球生物的盛衰經歷過千億年的變動，只有銀杏樹仍能保存它最原始的面貌，所以有「活化石」之稱。

銀杏樹歷史悠久

銀杏樹普遍生長於土地肥沃溫帶的地方，在河南、廣西、四川、浙江、台灣，以及日本等地都可以很容易找到銀杏樹的蹤跡，而且中國人種植銀杏樹的歷史悠久，又因為佛教認為銀杏樹是神聖的，所以在寺廟裡栽種銀杏樹也很常見。

銀杏樹高大粗壯，而且很長壽。據說有些種植於寺廟裡的銀杏樹已經有二千五百多年的歷史，樹身高達五十米，而直徑更可達至四米之寬。又因種子繁殖一般需時約二十至三十年才會結果，所以亦有「公孫樹」之稱，寓意祖父種的樹要到孫兒長大才能開花結果，有所收成。

生命力頑強

銀杏樹的生命力非常頑強，能抵禦風雪，在別的樹木不能生長的地方也能茁壯成長。它不容易受害蟲或病菌感染，也能適應於受污染的環境之中，而且枝幹浴火而不死，逢難再生。第二次世界大戰，日本的廣島和長崎遭受

原子彈轟炸之後，寸草不生，但在距離原子彈爆炸不足兩公里的地方，就有四株銀杏樹，雖然被爆炸燒焦，至今仍能屹立而健康地生存，就是銀杏樹頑強的最好實證。

銀杏種籽的療效

上百年來，銀杏一直是中國古老的藥材。銀杏樹的種籽因為外殼呈銀白色，所以被稱為「銀杏」，又名「白果」。性味甘、苦、澀，平，歸肺經。根據《本草綱目》記載：「銀杏熟食溫肺、益氣、定喘嗽、縮小便，止白濁」。中醫形容銀杏的種籽，即其果仁有暖肺、止喘嗽及減少痰量之功效。特別是對於哮喘、慢性氣管及支氣管炎，以及肺結核等病症，有明顯療效。而且對補助泌尿系統有裨益，滋陰益腎，可改善尿頻。

現代科學分析銀杏是一種非常滋補的食材，所含的營養素包括：蛋白質、核黃素、氨基酸、胡蘿蔔素、糖分、纖維素、銀杏酚（Bilobol）、多種維他命及礦物質，如鈣、磷、鐵等成分。

銀杏雖然滋補，但是不適宜大量進食。《本草綱目》記載：「銀杏小苦微甘，性溫有小毒，多食會令人腹脹」。書中還有一句話說：「銀杏食滿千個者死」。意思是指生食大量銀杏會導致中毒。原來未經煮熟的銀杏是有毒的，這種毒素在高溫下會變得不穩定，所以在加熱後會完全被破壞，因此一般藥膳

皆為熟食銀杏，較為安全。

銀杏葉的療效

除了種籽銀杏外，銀杏樹的葉也有療效。我們的祖先很早就知道銀杏葉對於活血止痛、皮膚病、雀斑、頭痛等有良好治療功效，至於銀杏葉在對抗衰老、記憶力衰退及治療心腦血管疾病方面的療效，則源於銀杏樹隨著佛教被帶進日本，後來德國人又把銀杏樹引進歐洲，並在歐洲引發起研究銀杏樹天然療效的熱潮。在七十年代初德國藥廠 Schwabe Pharma 從銀杏葉提煉出有效的元素 EGB761，用作治療血液不流暢及缺血性疾病（Ischemic Disease），經過多年的研究，慢慢累積了多個突破性的臨床測試結果，發現銀杏葉的活性成分可能對於改善腦血流量有幫助，因而推想它可能對腦部的衰退和對改善智力亦有幫助。直到現在，科學家仍然相信服用銀杏葉提取物對於改善各種形式的癡呆症（如老人癡呆症）、紓緩抑鬱、提高思考能力、改善記憶力和集中力、雷諾氏綜合症（Raynaud's Syndrome）、耳鳴（耳振鈴）及頭痛等情況，尤其對於血流量不暢所引起的腿部疼痛、眩暈（Vertigo）、頭暈（Dizziness）、經前綜合症、部分青光眼及因糖尿病所引起的彩色失色症（Impaired colour vision）具有相當效用。

近代科研對銀杏葉療效的確定

近代科學研究指出，銀杏葉的兩大類活性成分為總黃酮甙（Flavone Glycosides）和總萜烯內酯（Terpene Lactones），兩類成分的配搭更是獨一無二，這些活性成分能產生協同效應和互補作用，從而達至最佳療效。

銀杏葉所含的黃酮（Flavones）包括生物類黃酮如槲皮素（Quercetin），廣泛存在於

植物的花、葉、果實當中，也是人類飲食中最主要的生物類黃酮，有保護心腦血管、消炎及抗敏感的作用，能清除體內的自由基，並對增強機體的免疫力有直接的功能。

至於萜烯，本身就對人體有特定的作用，如維他命 A 是一種萜烯，又靈芝孢子油的活性成分也是萜烯（主要是三萜）；它也是所有生物賴以維持生命的主要構件，比如類固醇是衍生自三萜角鯊烯（Triterpene squalene）。當萜烯的碳骨架被重新排列及氧化，便會衍生出萜烯內酯。銀杏葉的萜烯內酯則包括銀杏內酯（Ginkgolides）和白果內酯（Bilobalides），其中銀杏內酯（Ginkgolides）是總內酯的重要成分。銀杏內酯主要功能是血小板活化因子（PAF）抑制劑，有護腦、薄血、消炎、抗敏感及舒張氣管的作用。白果內酯亦有消炎、紓緩神經焦慮緊張，對去髓鞘神經病變（Demyelinating neuropathy）、腦神經病變及腦中風等有療效。而且對肺囊蟲（*Pneumocystis carinii*）的生長有抑制作用。

銀杏葉的標準

然而，新鮮的銀杏葉亦含有濃度相當高的銀杏酸（Ginkgolic Acid），有毒性，可引致腸胃不適及嘔吐，故此不宜服用未經處理過的銀杏葉。而世界衛生組織（WHO）已為銀杏葉製劑訂立標準，限制銀杏葉提取物中之銀杏酸的含量每公斤不得含高於 5 毫克，當中的有效成分要達至相當於 24% 的總黃酮及 6% 的總內酯。

在選擇銀杏葉產品時，不妨多留意其標準規範，以選取對身體最有益的保健產品。◆

