

# 大自然的奇蹟藥草

撰文：香港保健食品協會 24/07/2024



靈芝被認為是上藥中的極品，具有溫和的藥性，能夠調節身體的功能並且沒有副作用。

## 靈

芝是中國最珍貴而稀有的野生藥用草本，記載於中國兩大醫學巨著《本草綱目》和《神農本草經》。

靈芝的服用可以補血、增加精力、安撫情緒並且改善記憶力。中國古籍中記載，靈芝有「益心氣」、「人心生血」、「助心充脈」、「安神」、「益肺氣」、「益脾氣」、「補肝氣」、「益精氣」、「堅筋骨」、「利關節」、「治耳聾」等功效。歷代醫學家認為，野生靈芝有助於預防疾病，是一種珍貴的滋補強身、扶正固本的珍貴藥材。

## 根據五行補助

根據記載，靈芝有超過百種以上的品種，但只有六種具有醫學療效。根據其療效，可以將這六種靈芝分為五大類，根據人體五行（金、木、水、火、土）的哲學來補助不同部位的身體功能：紫芝和赤芝補關節、皮膚和心臟，白芝補肺，青芝補肝，黃芝補脾胃，黑芝補腦和腎。

靈芝的主要成分包括靈芝多醣和三萜類化合物，這些成分可以活化人體的免疫細胞，具有抗衰老、抗過敏和調節生理功能的功效。此外，靈芝還具有抗氧化、抗發炎和促進睡眠的作用。中醫認為，人體的結構和功能可對應木（青或綠色）、火（紅或赤色）、土（黃色）、金（白色）和水（黑色或紫色）等五大元素，每個元素代表著不同的身體器官或組織。

靈芝被稱為「仙草」或「神藥」，是一種被廣泛使用的中草藥，被認為具有許多營養價值和健康益處，在中醫學和其他傳統醫學體系中已經使用了數千年，並且現代科學研究也支持了靈芝對人體健

康的益處。

## 營養價值與健康益處

靈芝富含多種營養物質，包括多醣體、蛋白質、氨基酸、維生素、礦物質和抗氧化物質等。

### 靈芝的主要營養成分：

1. 多醣類：靈芝含有豐富的多醣類，包括β-葡聚糖和α-葡聚糖。這些多醣類被認為對免疫系統有益，具有抗氧化和抗炎作用。
2. 三萜類化合物：靈芝中含有多種三萜類化合物，其中最具有代表性的是靈芝酸。這些化合物具有抗發炎、抗腫瘤和免疫調節的特性。
3. 蛋白質：靈芝含有豐富的蛋白質，其中包括多種必需氨基酸。蛋白質是身體組織修復和細胞再生的重要組成部分。
4. 維生素與礦物質：靈芝富含多種維生素和礦物質，如維生素B群、維生素C、維生素D、鉀、磷、鎂、鈣、鈉、鐵、銅、鋅等。這些營養素對於維持身體的正常功能和健康至關重要。
5. 脂肪和醣類：雖然靈芝中的脂肪和醣類含量相對較低，但它們仍然是提供能量的重要來源。其中，多醣體是靈芝的主要有效成分之一，具有調節免疫系統、抗氧化和抗腫瘤作用。靈芝還含有豐富的β-葡聚糖 ( Beta-Glucan )，被認為對於增強免疫力、調節腸道菌群和改善消化系統功能有益。

## 保健應用

現時在保健方面，靈芝被廣泛應用於增強免疫功能和提高身體抵抗力，研究表明，靈芝具有調節免疫系統的能力，可以增加免疫細胞的活性和功能，提高身體對抗病毒、細菌和其他病理侵害的能力，還可以調節炎症反應，減輕炎症引起的症狀和組織損傷。此外，靈芝亦具有抗氧化作用，可以抵禦自由基的傷害，減緩細胞老化和器官功能衰退，也被認為對心血管系統有益，可降低血脂、抑制血小板凝集和促進血液循環。

靈芝還被認為對於改善睡眠質量、減輕壓力和焦慮、提高記憶力和認知功能有幫助，被廣泛用於調節情緒、增加精力和改善身心健康。

## 總結

需要注意的是，靈芝的營養成分可能因品種、生長環境和處理方式而有所變化。此外，靈芝通常以萃取劑、粉末或膠囊形式供人食用，這些製品可能由有不同的營養成分組成。如果你有特定的需求或營養問題需要使用靈芝的話，建議諮詢專業醫生或營養師的建議。◆

## 參考資料：

1. 趙繼鼎 ( 1997 ) 。 《靈芝古今面面觀》 。