

药食同源背景下食用菌功能性食品研发

冯雅辛 马素涵

陕西服装工程学院, 中国·陕西 咸阳 712046

【摘要】作为药食同源理念的核心所在,食疗主要基于饮食促使人体达到平衡状态,维持身体健康。相较于药物治疗,食疗所需时间较长,调整时间较慢,所以并不受人们青睐。根据医学要求标准化科学合理饮食,长此以往,可调节身体平衡,确保身体属于健康状态。食疗更加注重于疗,可帮助人们恢复身体健康,从而达到治疗身体疾病的良好效果。对此,本文基于药食同源背景对食用菌功能性食品研发进行了深入探究。

【关键词】药食同源; 食用菌; 功能性; 食品研发

Research and Development of Edible Fungus Functional Food under the Background of Medicine and Food Homology

Feng Yaxin, Ma Suhan

Shaanxi Institute of Fashion Engineering, China Xianyang, Shaanxi 712046

[Abstract]As the core of the concept of medicine and food homology, diet therapy is mainly based on diet to promote the human body to achieve a balanced state and maintain physical health. Compared with drug treatment, diet therapy requires a longer time and a slower adjustment time, so it is not favored by people. Standardized, scientific and reasonable diet according to medical requirements, in the long run, can adjust the balance of the body and ensure that the body is in a healthy state. Diet therapy is more focused on therapy, which can help people to restore their health, so as to achieve good results in the treatment of physical diseases. In this regard, based on the homology background of medicine and food, this paper conducted an in-depth study on the research and development of edible fungus functional food.

[Key words]medicine and food homology; edible fungi; functionality; food research and development

【项目基金】陕西服装工程学院大学生创新创业基金2021年度资助项目(省级项目)“一种功能性食品的研发”(S202113125030)。

引言

食用菌功能性非常强大,不仅具备食用性功能还拥有药用性功能,营养十分丰富,属于真菌食材。在食用菌研究不断深入的趋势下,通过研究发现食用菌既能够强化人体免疫力,又具备良好的抗癌与抗病毒等相关效用,所以成为了药食同源类食品中的重要组成部分。近几年我国食用菌初步加工规模持续扩大,但是在精加工与深加工研发领域依旧存在科研、人才、产业化彼此独立的孤岛现象。

1 药食同源概述

药食同源来源之处难以实际考证,但是药店或者保健品推广市场上十分常见。例如某企业推广介绍保健口服液,以药食两用的植物桑叶、菊花、山药等作为主料,可调节血糖,具备保健功能,而推广介绍鸿茅药酒时也高谈阔论药食同源理念,总之在推广中药类制品的时候,由于其药食同源便安全性与可靠性较高,不需要担心会产生不良反应。很多江湖术士更是以药食同源的东西,如果没有达到治病效果或者产生不良反应,也会称之为和药方无关,推卸责任。药食同源之说深入人心,很大可能来源于生活。只需粗略盘点厨房用品,丁香、八角、大茴、良姜、山奈、白果、白芷、花胶、鸡内金、阿胶、百合、莲藕、苡米、芡实、葱、白酒、醋酸、海盐、苏打、海参、牡蛎等,便可以发现厨房像是个药房,许多中药名录在厨房中屡见不鲜。据此可以得知药食同源之说,并不是空穴来风,而是具有确凿证据的。厨房食品或者说很多中药药片中,可同时称之为食物和药品,可谓两用之品。

1.1 食养

所谓食养实际上是根据个人体质,科学合理搭配食材,以发挥养生保健作用。在疾病初现或者逐渐消除的阶段,可切实

应用食养理论,扶正以驱邪。就像《内经·五常政大论》中所讲的大毒治病,十去其六;中毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之;无食过之,伤其正也。简而言之也就是以食物调整人身机体状态。食养虽然是可行上策,但是效果却并不显著,很容易错失使用良机,所以并不被看好。

1.2 食疗

食疗实际上是基于中医学辨证论治与整体观念,以食物为药物,以方剂学原理进行病症治疗。食疗一词起源于《千金方·卷二十六·食治》的知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。这就在很大程度上直接说明了食疗的地位已经具备了治疗作用的趋势,更加适合病人使用。

1.3 药膳

尽管甲骨文与金文中早有关于药和膳的记载,但是二者结合使用构成药膳一词,最早出现于《后汉书·列女传》,其中讲述了母亲调药膳思情笃密,而《宋史·张观传》有蚤起奉药膳的记载,所以表明了至少在一千多年之前,我国便出现了药膳一词。药膳即将药物和食物有机结合的一种产物,是食养和食疗的扩展物,是药食同源理论最为珍贵的成果,是养生学理念中的质的飞跃,在很大程度上提升了食疗和食养的作用效果,疗效显著增大,也扩大了其作用范围,即不论健康且不论体质,都可以辩证地进行药膳治疗,同时丰富了养疗类型,原料增多,而食用性药物也有所添加。

2 食用菌对身体的作用分析

2.1 可确保骨质健康

维生素D在蔬菜内的含量相对偏少,但是却是食用菌所含有的独特成分。尤其是香菇中维生素D成分非常高,甚至被当

作是摄取维生素D的关键食品,还常常出现在烹饪节目中。维生素D是吸收钙质不可获取的主要维生素,有助于骨骼发育。众所周知,代表骨骼健康程度的骨密度在人体30岁之后开始逐渐下滑,在下滑到既定程度之后,骨骼就会变得疏松容易断裂,很容易患骨质疏松症。所以在一定年龄之后为提高骨质质量,预防骨质疏松,香菇等一系列食用菌作为健康食品会深受关注。干香菇和鲜香菇相较而言,维生素D含量是鲜香菇的九倍,这主要是由于干香菇中含有丰富的麦角固醇,其可实时转变成维生素D。

2.2 可清洁体内瘦身美容

食用菌多糖构成细胞壁是非常好的一种食物纤维。许多人认为胡萝卜和圆白菜中富含丰富的食物纤维,但是在同等重量对比中,香菇含量几乎高达胡萝卜与圆白菜的两倍。食物纤维摄入人体以后,可促使帮助肠胃蠕动的细菌数量增多,实时调整腹部内部状况,加快营养成分摄取与吸收,并将过剩脂肪随着大便同时排出体外。此外常常食用香菇可预防便秘,防止粉刺与皮肤干燥。

2.3 可切实预防并治疗病症

香菇等一系列食用菌中不仅含有丰富的食物纤维与维生素等营养成分,还含有药物成分。香菇内富含香菇嘌呤,可降低胆固醇与血压。而金针菇内含有特异性蛋白,可提高心脏机能。云芝中的云芝多糖与葡聚糖等被用作防癌免疫药剂在医院十分常见。

3 食用菌功能性食品的作用分析

3.1 可补充能量

运动员在长时间高强度训练时,需要将每次训练作为比赛运动,才能够降低比赛中发生失误的纪律。所以就运动员而言,每次训练过程中均需要全神贯注,始终保持最佳状态。但是就普通人来讲始终保持在最佳的运动状态并不现实,生理上并不允许,肌肉长期运动也会保持紧绷状态,直接影响身体机能处于最佳状态。所以运动员想要在高强度训练与普通人在日常健身训练中,保持良好的持久力和耐力,始终保持在最佳状态难上加难,对此在健身运动时,需及时补充所消耗物质,以避免对人的身体机能产生不良影响,防止出现永久性损伤现象。而及时补充能量是人们在日常健身运动中所必做的事项,作为可快速补给能量的产品,健康的食用菌功能性食品已经成为了人们补充能量的最佳选择。食用菌功能性食品作为功能性食品中的新型产品,其作用不可小觑。食用菌具备丰富的营养价值和药用价值,可促使人体血液循环,实现一定的保健功能。人们在健身运动之后食用菌功能性食品,可切实促进身体血液循环,缓解肌肉疲劳和精神疲劳,促使其迅速投入于其他工作与日常生活中。食用菌功能性食品的食用,在很大程度上缩短了人的身体机能恢复时间,为人们及时提供充足能量,对于人们的身体健康发挥着关键性作用。

3.2 可补充营养

身体机能和饮食之间息息相关,而人体健康最为关键的便是身体机能和状态,为确保人们保持最佳身体机能,日常饮食非常重要。随着人们物质生活水平的提升,对于营养物质的需求不断提高,而人们最需要补充的便是能量,但是在饮食中可以提供能量的最佳物质便是糖分。所以人们需要及时补充糖类,为身体提供可持续能量。但是长时间食用糖类对于人体并没有过多好处,含糖量高的物质不仅不能提供能量,还会降低人的身体机能。而且在日常三餐中糖分含量早已足够,但是在长时间机体运转的情况下,一日三餐补充糖分的频率根本赶不上消耗频率。但是如果增加饮食,会加大食物消化过程,加重身体负担,并不利于人身机体健康发展。所以作为能量补充的功能性食品,可在短时间之内迅速为身体消耗较高的人们提供一定能量。食用菌功能性食品作为新型功能性食品,最显著的特点便是人体吸收速度非常快,可强化人体肌肉收缩,补充人体所需水分与糖分等物质,迅速消除身体疲劳感,快速恢复身体机能。

4 药食同源背景下食用菌功能性食品研发路径

食用菌功能性食品发展所面临的困境根本在于创新型人才的严重匮乏。所以创新创业平台构建是突破此困境的重要方式。

在大众创业与万众创新形势下,可尝试构建基于食用菌功能性食品研发的创新创业平台,由技术、管理、市场等多视角促进食用菌功能性食品产业实现高标准、高科技、高效益发展。

4.1 深层挖掘食用菌独特优势,拓展消费市场

我国食用菌类型各式各样,资源非常丰富,这便为食用菌功能性食品研发奠定了坚实基础。不同类型食用菌中富含不同类型营养元素,因此研发时需有机发挥食用菌优势作用,深入探究食用菌功能性食品。同时还要对国内外既有食用菌分类研发,充分全面了解不同食用菌中所富含的营养元素,并以此研发不同系列和类型的食用菌功能性食品,以助于消费群体深入了解不同食用菌中所富含的营养元素,针对性购买所需食品。同时,还要善于宣传食用菌功能食品的优势,可基于开展食用菌养生会谈、讲座、发放试用品等多元化途径,促使消费群体近距离接触并了解食用菌功能性食品的具体作用,从而自主购买食品,进而吸引越来越多的消费群体加强关注,扩大食用菌功能性食品市场占有率。

4.2 注重食用菌保健功能研发,创新优化提取工艺

作为食用菌功能性食品,保健功能是其重要的功能。在研发食用菌功能性食品的时候,可以将侧重点放置在食用菌保健功能研发方面。食用菌作为食材,储存周期非常短,因此将其研发成食用菌功能性保健食品的过程中,需科学合理选择最优研发方案,促使食用菌通过多次反复加工后营养价值依然保留不受损,依旧富含丰富的人体所需营养元素。现阶段药食同源背景下,将食用菌加工成食用菌功能性食品是食用菌最主要的一条出路。对此需以全面与综合的眼光对待食用菌,不仅要研究食用菌内既知营养元素,还要适度扩大对于食用菌未知营养元素的研究,以此提高食用菌功能性食品核心竞争力,促进食用菌功能性食品热销。

4.3 构建食用菌功能性食品产业链,以形成品牌意识

在人们生活水平与质量不断提升的趋势下,人们开始注重身体保养,也开始高度关注市场上的各种药食同源产品。现阶段不只是老年人十分重视养生,年轻人也非常注重身体保养,保健品不再只是老年人的专属产品。我国保健品市场尚且处在不断前进发展的阶段,市场的保健品质量也参差不齐,致使消费群体对于食用菌类型的保健品依旧保持观望态度,不够信任。而品牌知名度是影响消费群体购买药食同源类型功能性食品的主要因素,若是某药食同源类型功能性食品的品牌知名度较高则消费群体更加倾向于购买。相反若是品牌知名度相对较低则会降低消费群体购买率。所以研发食用菌功能性食品的时候,需重视品牌意识树立,构建品牌,若是食用菌功能性食品品牌的知名度较高则更容易获得消费群体实时关注,还会深得消费群体青睐,促进食用菌功能性食品研发,从而实现功能性食品良性循环发展。

5 结语

总之,食用菌功能性食品的市场前景十分广阔,其不仅可以作为食物还可以作为药物,充分展现了药食同源理念,可为人体提供丰富的营养元素。现阶段我国食用菌功能性食品的注册范围集中在增强免疫、缓解身体疲劳、防止心血管疾病等各个方面,其中具备抗疲劳与降血脂功能的食用菌功能性食品稳居首位。药食同源背景下食用菌功能性食品研发需侧重于强化食用菌优势,持续健全产业链,提高品牌知名度,促使更多消费群体充分了解食用菌功能性食品。

参考文献:

- [1] 江口文阳. 日本香菇等食用菌功能性食品开发和利用现状[C]. //首届中国食用菌养生研讨会论文集. 2013: 47-48.
- [2] 李晓东,金乾坤,金明姬,等. 长白山野生食用菌的功能性应用现状[J]. 食品研究与开发, 2013(24): 265-267, 268.
- [3] 柴倩倩. 药食同源背景下食用菌功能性食品研发与创新创业路径[J]. 食品安全导刊, 2020(36): 37-38.

作者简介:

冯雅辛(2000-)女,汉族,陕西宝鸡人,本科生在读。

马素涵(2002-)女,汉族,山东济宁人,本科生在读。