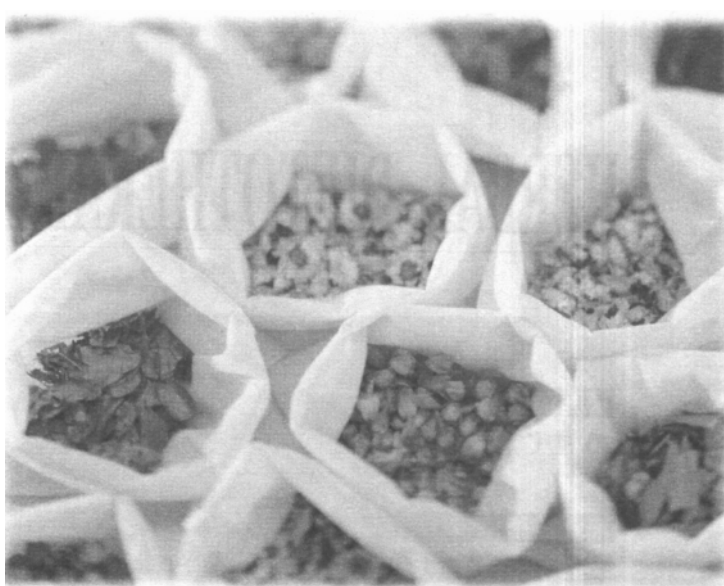


富硒药膳防癌 时代已经到来

◆文 康中云 陈顺卿



癌症是人类的大敌,据世界卫生组织报导,每年新增癌症患者约 700 万,中国每年新增癌症病人约 160 万,按死因排行榜计算,中国大陆癌症是第二死因,在香港癌症是第一死因。国内外医学家公认,癌症的发生率及死亡率,与每个人体内摄入硒的含量呈负相关。

流行病学调查:地理环境中的硒与当地居民的癌症发生率、死亡率呈负相关。1969 年美国医学家调查不同地区的癌症发现,富硒地区癌症患者的发病率和死亡均明显低于缺硒地区。我国湖北省恩施地区是富硒地域,癌症的发生率和死亡率均明显低于全国平均值,江西医学院刘延芳等人在江西省 13 个县(市)调查发现,土壤中硒的含量与 15 种癌症总发生率呈负相关。于树玉等在全国八省 24 个地区亦发现血硒水平与癌症发生率呈负相关,所有癌症患者血硒浓度均低于正常人,癌症血硒浓度极低的患者,癌细胞多远处转移又多次复发,其存活期也较短。据中科院地理研究所一份报导显示,我国存在一条从东北到山东、云贵、青藏、新疆等 22 个省的低硒或缺硒地带,占全国总国土面积的 70%,几亿人生活在低硒或缺硒地域。据最近报导,我国东部沿海地区也存在严重缺硒。地球表面硒含量很少,且分布又极不均匀,在世界南北半球各呈一条大致纬向性低硒分布带,其范围基本上为 30 度以上的中高纬

度,大约包括 40 多个国家和地区,世界经济上发达的国家正处在这一缺硒地带。缺硒地带是世界性问题,所以,癌症也是世界性问题,防治癌症是全人类的大事。

揭开抗癌之王——“硒”的神秘面纱:1917 年瑞士科学家 Berietius 发现了硒(SeloNium、Se)。硒是地球上含量很少的元素(只有 0.09mg/kg),分布又极不均匀的一种元素。人类认识硒是从畜中毒开始的。1973 年联合国卫生组织宣布硒是人类和动植物必不可少的一种微量元素之一。1988 年我国营养学会修改国人每日膳食营养供品把硒列为 15 种营养元素之一。硒有以下功能:①硒的抗氧化功能比 VE 大 500 倍;②抗衰老;③抗突变;④抗细胞增生;⑤促进致癌物质的自然灭活;⑥增加免疫力;⑦在放、化疗治癌过程中硒是一种较为理想的辅助佐剂,能明显的减轻抗癌药的胃肠反应。硒的每日需要量 50~250ug,我国人硒的自然摄入量平均仅 40ug,在癌症的高发地区,居民硒的摄入量还低于 40ug。硒分为有机硒和无机硒。无机硒如亚硒酸钠,毒性大不易吸收,生物利用率低。怎样把无机硒转化为有机硒?笔者的研究和探索如下:

1、利用灵芝合成生物态有机硒:激活人体免疫功能的生物反应调节作用(BRM 作用),在中药的补气、活血、壮阳类药物中都有不同程度的存在。这类药物很多,不胜

枚举,笔者独选灵芝。因灵芝是具有 BRM 作用典型的药物代表,现代科学研究证实,灵芝具有增加人体免疫功能、抗癌的药理作用。日本从灵芝中提取一种抗癌药叫 PS-K,治疗初、中期癌症有很好的疗效,被誉为广谱抗癌特效药。为了探求有机硒的新药源,笔者利用嫁接原理,设计最佳比量的亚硒酸钠,加入灵芝子实体固体到培养基中,按传统工艺,已培养出“富硒灵芝子实体”,并通过广东省科学院微量元素研究所测试中心鉴定,每 1g 富硒灵芝子实体含有机硒 24 μ g,对照组每克灵芝子实体中含有机硒 0.13 μ g,富硒灵芝子实体的富硒含量比对照组大 183.6 倍。

2、富硒灵芝子实体所产生的灵芝孢子粉,也富聚硒,其抗癌作用倍增。富硒灵芝子实体及其孢子粉,可制成各种剂型,如茶、酒、糖浆、口服液、精粉、胶囊等。每日按含硒的日需要量(50~250 μ g)口服。也可烹调成药膳,如富硒灵芝鹿鞭(牛鞭)抗癌药膳。做法是将鲜鞭直接中部剖开洗净切成小段(干鞭需浸泡 24 小时后再用),加入香菇适量,用小型高压锅炖烂熟后,加调料、富硒灵芝实体精粉、或孢子粉,再煮沸 5 分钟即成。用动物鞭类制作药膳是取其温肾壮阳作用。

3、利用虫草菌丝体合成生物态有机硒:虫草、人参与鹿茸并列为三大名贵中药材。美国从虫草子实体中分离出虫草素、虫草酸、虫草多糖、核苷酸、多种小分子肽等。这些物质已证实能增加人体免疫功能,提高抗病毒、抗癌、抗衰老能力。日本用生物技术大量生产虫草菌丝体(无性繁殖),经药理实验证实与天然虫草子实体提取液相似。这可为工业化生产虫草菌丝体作药提供较充足原药材。富硒虫草菌丝体融虫草菌与有机硒二者之长为一体,是硒和虫草菌质的飞跃,可使疗效进一步升华。可制成

富硒药膳,如“富硒虫草菌鳖(龟)抗癌药膳”。制法是将鳖(龟)按传统烹调技术煲成汤,再把富硒虫草菌丝体与汤混合,再煲沸 5 分钟即可。

4、利用大蒜苗合成生物态有机硒:富硒大蒜苗每克含有机硒 1.82 μ g,农家大蒜苗为对照组,每克含有机硒 0.073 μ g。低消费群体也能用上富硒原料制作药膳防治癌症,如“蝎子爬雪山抗癌药膳”:富硒大蒜苗适量,洗净,切段,蝎子 100g(蝎毒素已证实抗癌),鸡蛋白(去黄)8~10 枚,香油、调味品适量。把富硒大蒜苗炒于鸡蛋白之内,蝎子烹调熟后,蛋白堆成小山造型,熟蝎子排列在蛋白造型上即成。

除以上四种富硒药物药膳外,已上市的富硒食品,还有如山西紫富硒茶、湖北恩施富硒矿泉水、富硒鸡蛋、富硒酵母、富硒麦芽、富硒螺旋藻等。在日常食品中,也有含硒相对较多的食品,按其含硒量多少依次为:猪肾>鸡肝>虾>奶油>牛肾>鱼>鸡蛋黄>全麦面粉>牛奶>糙米>牛肉>新大蒜>猪肉>蘑菇>大豆>苜蓿等。

中华传统医药自古就有食药同源之说,药膳以药物之性,用食物之味,食借药之力,药取食之效,相得益彰,以富硒食物制作药膳防癌,已展现出良好的前景。

