

谈谈空心菜的解毒作用

日本易食研究所 大林惠运

我对空心菜是情有独钟。因为资料收集的关系，没能收进拙著《能使用的药》一书中，一直耿耿于怀。随着时间的推移，有关空心菜的资料渐渐多起来，于是，在日本，台湾，新加坡和中国各地的讲演中，经常提到空心菜的用途和益处。记得有次在台北讲演散会后，听众们将附近几家饭馆的空心菜全部订光，成为一段新闻。

空心菜的正式名称为蕹菜，又被称为蓊菜，无心菜，筒菜等，因其菜梗的中心是空的，由此而得名。空心菜的原产地是东南亚。

晋永兴元年（公元 304 年）稽含撰写的《南方草木状》一书中，空心菜作为南方奇蔬被介绍。书中叙述了这么一件事。三国时，曹操带兵出征，误食野葛中毒。因野葛具有剧毒，曹操命在旦夕。这时，他的谋士早来一大把空心菜，将其绞成汁给曹操灌下，将毒素解除。这是中国有关空心菜的最早记载。以后，空心菜就成为食物中毒，砒霜中毒的解毒剂使用。解毒的机理迄今不明，可能是空心菜所含有的一种食物纤维果胶起的作用吧。

如用手去摘空心菜的叶子或折断菜梗时，会发现粘液析出，沾在手上黏乎乎的。这个粘液，是空心菜在细胞壁和细胞内皮被破坏时流出的果胶形成的。

除果胶之外，空心菜还含有大量的微胶，纤维素，丹宁，胶状原形质等食物纤维。这些物质可以促进肠管的蠕动，加速体内有毒物质的排泄，对大肠癌的预防也有效果。

空心菜的营养非常丰富。特别是叶片大的一种空心菜，钙的含量是番茄的几十倍。另外，以 β 胡萝卜素为首的类胡萝卜素也有十多种。

现代医学研究已经证明，果胶具有使血糖值，血脂肪值，胆固醇值降低的效果，并有解消铅中毒的作用。药理研究发现，空心菜含有植物性胰岛素的成分，是糖尿病患者的饮食疗法的最好的食物之一。

日本在好多年前，就开始了空心菜的栽培。每年夏天，空心菜大量上市。为甚么空心菜会的种植会在日本流行？这是十年前，为了净化水塘的水质，日本尝试种植水耕空心菜。结果，水塘的水质得到了高度的净化，这一研究结果，在电视上播放后，使农家种植空心菜的热情高涨。同样，空心菜也使我们的身体得到净化，使我们与疾病无缘。

夏天到了，正是空心菜的时令季节，趁此机会，多吃点空心菜吧。

当然，其他蔬菜也有许多益处，但空心菜对人体的有益却是别具一格。



2016年6月15日