

最佳保健品如何成限制级食物

◎芦荟到底是药物还是食物

◎芦荟会对人体造成哪些伤害

◎今后我们还能不能使用或吃芦荟

被誉为“21世纪人类最佳保健品”的芦荟,在我们的生活中已经随处可见,它不仅常常在化妆品、护肤品中出现,而且还被频频添加到果汁等食品中,一些餐馆甚至已把它直接做成美食。

但是,就是这种广为使用的芦荟,前不久却被有关部门盯上了,要求“严加看管”:今年2月19日,卫生部等6部局联合下发“关于含库拉索芦荟凝胶食品标识规定的公告”,要求生产含库拉索芦荟凝胶成分食品的企业,必须对添加了该成分的食品,作出每日食用量的规定,并在食品上标注“本品添加芦荟,孕妇与婴幼儿慎用”字样。

风靡一时的芦荟,缘何被列入“限制级”?

芦荟美容不成,脸上冒出红疹子

年轻时尚的晓洁,曾经是芦荟的推崇者。晓洁个头高挑,长相甜美,唯一让她感到美中不足的是,自己的皮肤不太白皙,而且鼻子上也不知啥时候冒出了些“黑头”。这让爱美的晓洁苦恼了好一阵子。有没有什么好办法把黑头除掉呢?她平时特别留意那些美容信息。有一次同学聚会,她发现以前脸上也有不少“黑头”的同学小李变样了:不仅“黑头”消失了,而且脸上的皮肤也比以前细腻多了。在晓洁好奇地追问下,小李公布了自己的美容秘诀,贴芦荟面膜。

晓洁欣喜异常,聚会一结束就直奔商场,专门找芦荟面膜买。回家后连续用了三天,她还真的感觉皮肤好多了,黑头也少了。“看来芦荟还真管用。”晓洁心想,既然芦荟面膜有效果,那直接把芦荟涂抹在脸上,效果岂不是更好吗?正好,她邻居家里种着芦荟,她就讨要了几片,每天除了做面膜之外,还时不时地用切开的芦荟在脸上有黑头的地方涂抹。一个星期下来,晓洁脸上的黑头的确少了,变好的皮肤让她信心陡增,每天都觉得生活在阳光下。

但没多久,又一件烦恼事接踵而至,晓洁的脸上出现了很多红疹子,又痒又痒。“这么多的红疹子,会不会在脸上留下永久的疤痕?”她越想越害怕。难道是贴芦荟面膜、涂抹芦荟汁液造成的?她赶忙打电话给同学小李咨询,小李说自己用了几个月,从来没有出过红疹子。难道是自己整天对着电脑被辐射的?她观察了同样经常用电脑的同事,他们并没有啥问题。最后,她想到最近吃海鲜比较多,就怀疑是吃海鲜造成的,于是收起馋嘴的欲望戒了海鲜,可是脸上的红疹子依旧,甚至还有蔓延的趋势。

无奈之下,晓洁找到了皮肤科医生咨询。听完晓洁的讲



述,医生问她:

“以前有过脸上长红疹子的情况吗?”晓洁说:“从来没有。”医生问:“最近用了哪些化妆品?”晓洁说:“除了以往常用的,新用的就是芦荟面膜和涂抹芦荟汁液了。”医生告诉她,她脸上的红疹子是皮肤过敏的反应,最大的可能就是芦荟导致的。“不可能吧?我同学也用芦荟,挺好的啊。”晓洁急了。医生说:“每个人的体质都是不一样的。你如果不信,就停用芦荟面膜,别再涂抹芦荟汁液,看看后面的情况怎么样。”

晓洁听了医生的话,果然,三天过后,她脸上的红疹子没有蔓延,并渐渐地消退。她这才确信,让她非常紧张的红疹子,就是芦荟带来的。她从芦荟的推崇者,变成了芦荟的敬畏者,再也不敢随便用芦荟了。

“像她这样的例子我们经常遇到,有的人以前从不过敏,但用了芦荟化妆品、护肤品后,就出现了脸上红肿等过敏反应,而且一停用,过敏症状马上就会好转。”东南大学附属中大医院皮肤科主任王飞教授告诉记者。

吃芦荟排毒养颜,反被“毒倒”

和晓洁一样,陈女士对芦荟的态度,也是从推崇变成了敬畏,只不过,晓洁是使用芦荟面膜、涂抹芦荟汁液导致的过敏,而陈女士却是直接吃芦荟,结果导致了更严重的反应。

起初,陈女士是在网上看到了一篇介绍芦荟功效的文章,文章称芦荟有排毒养颜、提高免疫力的作用。当时,已经35岁的她心动不已,“谁不想永葆青春?芦荟在我们身边多得多,既然芦荟能够排毒养颜,为啥不用呢?”她想了之后,就开始付诸行动,先到超市里搜寻含有芦荟成分的果汁、保健品,作为每天的补品;又在家里种了几盆芦荟,时不时地做些芦荟菜来吃,有时是番茄拌芦荟,有时是鸡丁烧芦荟,为了排毒养颜,每次她都是吃得津津有味。

两个月后,陈女士发现自己经常拉肚子,以往一天大便一次,现在却变成了一天三四次;更让她痛苦的是,有时肚子隐隐作痛。这是怎么回事?在先后看了几家医院后,她终于搞明白了,这都是芦荟惹的祸,她被芦荟“毒倒”了。

“芦荟能通便,但吃多了,就会出现腹泻等中毒反应了。”长期研究中草药的专家、南京中医药大学王春根教授说。

神奇芦荟曾帮马其顿建立大帝国

“芦荟最初主要是作为药品来用的,是药三分毒嘛,把它用来当化妆品、食品,用多了当然就会出现反应了。”江苏省卫生监督所的严隽德主任告诉记者。严隽德主任说,其实,关于芦荟的药用价值,还有许多神奇的故事传说呢。传说马其顿国王亚历山大东征时,下令士兵携带大量芦荟备用于战场上,亚历山大之所以能建立地跨欧、亚、非三洲的大帝国,芦荟立下了巨大的功劳。

在历史上,确实早就有芦荟作为药物的记载。最早发现芦荟药用的,可以追溯到5000多年前的古埃及人,古埃及金字塔中发现的《耶比鲁斯·巴比路斯》一书记载了当时芦荟被主要应用于泻剂、安眠剂及苦味剂,说明那个时候埃及民间就开始把芦荟作为草药来利用了。

我国开始利用芦荟作药,据文字可查,可以前推到隋末唐初,甄权的《药性记》中记载:芦荟“杀小儿疳蛔,主吹鼻杀脑病,除鼻痔。”宋朝的《开宝本草》也记载了芦荟“主治热风烦闷,明目镇心,治小儿癫痫惊风,杀三虫及痔瘡,解巴豆毒。”特别是李时珍也对芦荟在护齿、美唇、治癣、护肤等方面的药用价值做过论述。新中国成立后出版的《中国药典》,也将芦荟的药用载入其中。

从这里可以看出,芦荟原来一直是作为一种药材存在

的,例如老百姓俗称的治疗便秘的“通便灵”,就是以芦荟为原料的。而日本人把芦荟称为“必需医生”,《日本药局方》标注芦荟为日本功效最广的现代医药品,日本人很喜欢这种生命力极强的植物,几乎每个家庭都种有芦荟。

在我们的生活中,用芦荟来治病的偏方也特别多。3岁的东东咳嗽一直不好,奶奶听说了一个偏方,煮芦荟茶喝能止咳,果然,东东喝了两次芦荟茶后,咳嗽神奇般地好了。张先生特别招蚊子,每年夏天他的身上经常被咬出好多个包,自从前年他使用了芦荟的偏方后,再也不怕蚊子了,他把家里种植的芦荟切干,把汁液涂在蚊子叮咬的包块上,不仅止痒止痒,还起到驱蚊的效果。

“作为一种中药,芦荟能起到清热通便的效果。”江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授说,我国以芦荟配方的丸散主要有当归芦荟丸、通窍耳聋丸、更衣丸等,应该说,从传统医学到现代医学都对芦荟的药用价值给予了肯定。芦荟还具有健胃、整肠、利胆、缓和咳嗽刺激、消炎抗菌、抗结核、抗变异、抗肿瘤、促进伤口愈合以及治疗组织损伤等作用,这也是芦荟能在民间被广泛用来治病的主要原因。

现代医学研究发现,芦荟之所以能够医治多种疾病,与其所含的化学成分有关,芦荟中含有18种微量元素、11种游离氨基酸、21种有机酸和多种维生素及酚类、甙类、糖类、等70余种成分,其中,芦荟克酞可防癌,芦荟酞能杀菌,芦荟大黄素甙健胃、通便、消炎,芦荟大黄素刺激大肠蠕动,粘多糖提高人体免疫力。

从药物到食品化妆品的演变

让人奇怪的是,既然芦荟一直是以药物的面貌出现,为什么这个“可取代医生”的药物,现在却成了“21世纪人类最佳保健品”,而且被广泛用于化妆品、食品、保健品之中?

“芦荟原本不是食品,在食物成分表中都没有它的存在,只是近年来,社会上对于芦荟可以美容、排毒的功能夸大了,有些商家加大对它的宣传,让芦荟逐渐由药物向食品、保健品等方面发展。”严隽德主任说,芦荟应用于当代食品方面,应始于1970年,当时,美国的公司用库拉索芦荟生产芦荟饮品,既是饮料,又有健康治病之功效,因而大受欢迎,并迅速推广到全世界。

而到了1996年,联合国粮农组织对全球的野生植物资源进行了比较研究,并从有益于人类健康的角度进行了综合排名,结果芦荟排名第一,被联合国粮农组织誉为“21世纪人类最佳保健品”,这个荣誉称号更让芦荟声名大噪。现在的市场上,以芦荟为原料制成的各种食品、饮料、美容化妆品等产品销售火爆。

芦荟这么流行,那么芦荟是如何被加工成药物、食品、保健品、化妆品的呢?严隽德介绍,芦荟中有两类完全不同的物质:凝胶和黄汁。芦荟凝胶位于芦荟叶片中薄壁组织的内侧,它是芦荟叶片的一部分,其作用是温和地增强、维持并促进细胞、组织和人体的生理活动,芦荟凝胶的化学成分有芦荟多糖、氨基酸、植物激素、水杨酸和水杨酸盐等,这些成分能起到提高机体免疫力、抗炎、促进伤口愈合等功效;芦荟黄汁是切开芦荟叶片时,从切口处流出的一种黄色液体,主要由萜、醌等物质组成,起到抗菌和杀毒的作用。

药物、食品、保健品、化妆品等芦荟制品,就是通过加工芦荟凝胶、黄汁来制作,或者提取凝胶和黄汁中的化学成分而制成。当前对芦荟产品的研发上,已从加工芦荟凝胶、全叶制品等,发展到加工具有更高附加值的芦荟成分提取物等。像《中国药典》中所讲的芦荟,指的就是叶汁浓缩干燥物,是将芦荟叶片切干后,收集其流出的黄色液体,置于器皿中熬成稠膏,再经冷却凝固而成。

过量食用会导致孕妇流产

既然芦荟有那么多神奇的功效,为什么卫生部等6部局联合下发公告,要求生产企业在食品上标注“本品添加芦荟,孕妇与婴幼儿慎用”字样?

公告中指出,库拉索芦荟凝胶的每日食用量应不大于30克。若无法确保消费者芦荟日摄入量在安全范围内,企业应在包装上标注每日食用量警示语。公告并没有解释作出这一要求的原因,也没有说明过量使用芦荟对人体是否会造成危害。

相关专家认为,主管部门对芦荟“严加看管”的原因,可能和芦荟中含有的萜醌类物质有关。几年前,一个美国科研小组研究发现,萜醌类化学成分有一定的致癌作用,这引起了人们对芦荟毒性的重视。在库拉索芦荟凝胶中,萜醌类化合物存在于芦荟的表面,外观呈现淡黄色,食用时略带苦涩。也正因此如此,人们在直接食用库拉索芦荟时,会感觉味苦。

不过,对于芦荟是否有毒,业界一直存在着不同的看法。有关文献中对芦荟毒性的记载也不完全一致。中国科

学院院士吴征镒编著的《中国有毒植物》就把中国芦荟纳入其中,认为芦荟全株汁液有毒,口服中毒引起恶心、呕吐、腹泻、腹痛、血便、里急后重,并可损害肾脏,引起蛋白尿、血尿。而古文献《开宝本草》称芦荟“苦,寒,无毒”。《中国药典》也没有记载其有毒。

撇开其是否有毒这个争论话题,单从剂量上来讲,如果过多使用芦荟,必然会导致一定的反应。“毕竟芦荟主要还是作为一种药物,是药三分毒,像中医用药就有规定,芦荟内服一般不宜超过5克。尤其是把它当成食物来吃的时候,更要注意剂量,以免中毒。”专家说,很多人认为多吃芦荟能排毒养颜,殊不知,吃多了芦荟,排毒就过头了,反而引起体内的内分泌功能紊乱,得不偿失——

比如芦荟中含有的芦荟大黄素甙,服用后进入肠管会发挥刺激性泻下作用,在所有大黄素甙类泻药中,要数芦荟的刺激性最强,在泻下排毒的同时,多伴有肚子痛、盆腔充血等,因此,如果吃芦荟过量,就会刺激胃肠黏膜,从而引起消化道一系列毒性反应。因为芦荟有活血的功能,对于孕妇来说更要谨慎,因为芦荟能使女性内脏器充血,引起子宫蠕动,孕、经期妇女服用容易引起腹痛、导致流血或严重出血,孕妇服用过量,甚至可能引起流产。体质虚弱者和少年儿童机体的抗病能力较差,如果过量食用,内分泌系统更容易受到刺激。

有毒的龙舌兰和芦荟不是一回事

南京中山植物园高级工程师任全进介绍,“作为一种天然植物,芦荟原产于非洲北部,目前已知的芦荟有300多种,常见的有库拉索芦荟、木立芦荟、中国芦荟、好望角芦荟等,按其用途可分为药用芦荟、食用芦荟和观赏芦荟,其中,可以入药的只有10多种,可食用的就更少了,大多数芦荟品种只是观赏植物,不能食用,也不能药用。比如,有毒的龙舌兰,它与芦荟形态相似。一旦误食了龙舌兰或其它观赏芦荟,就可能会出现中毒症状。”

不过,我们也没有必要对芦荟“敬而远之”。芦荟是不能使用,而是要正确和合理地使用。卫生部在公告中指出,库拉索芦荟凝胶来源于库拉索芦荟叶片的可食用部位凝胶肉,是以库拉索芦荟叶片为原料,经清洗、去皮、漂烫、杀菌等步骤制成的无色透明至乳白色凝胶,可用于各类食品。这样明确规定库拉索芦荟凝胶的提取方法和过程,目的就是最大限度地去掉萜醌类化合物。因为这类化合物溶于水,只要按规定的程序提取,它在库拉索芦荟凝胶中的含量会减少。

因此,不应过多食用芦荟,而对于添加芦荟的食品,食用时更应该谨慎,要细心留意芦荟产品的含量,防止产生依赖性。在食用芦荟叶片时更要注意对象,孕妇及体质虚弱或脾胃虚寒者应慎食,其他的服用者也不能超过5克干品,更不能长期服用,以免被芦荟所害。最好在医生指导下使用芦荟,至于自家食用芦荟更应慎重。

本版主笔 快报记者 张星