



## 老藥草新科技 靈芝

靈芝為多孔菌科植物，學名為 *Ganoderma lucidum* (Leyss.ex Fr.)，是一種帶有神秘色彩的古老藥草，許多古籍藥典都記載靈芝神奇的藥性，其滋補強身、祛邪養命、扶正固本、輕身益氣之妙效，廣受人們的喜愛，甚至還有「得而食之、后天而老」、「久服輕身、延年神仙」等讚嘆之語，雖是誇大之詞，卻顯示了靈芝在東方醫學上崇高的地位，代表吉祥珍貴的養生藥材。

明朝李時珍的《本草綱目》將靈芝分為六大類：青芝、赤芝、黃芝、白芝、黑芝、紫芝；其中赤芝是目前公認最好的品種之一。

野生靈芝較難尋覓，品質參差不齊，所以現在市面上靈芝產品的原料來源多半是以人工培養或生技培養等方式，但靈芝品質的好壞決定於菌種優劣、生長環境（如溫度、濕度、光照、通風等）及採收時間等生長條件，如果錯過了適當的採收時節，品質及藥性都會受到影響，如果要以人工方式來培養，還是需要相當的專業與經驗，才能培育出品質好的靈芝，因此目前靈芝產品最大宗的來源還是以成本較低、培養時間較短的生物技術，將靈芝菌種作發酵培養，以生產大量靈芝菌絲體，才足以供應健康食品市場的大量需求。

近年來，隨著醫藥科技的發達，國內外已有許多的研究單位與學術單位，對靈芝的化學成分、藥理作用及臨床應用做了完整的實驗報告，揭開靈芝的神秘面紗，分析靈芝有何特殊成分與藥理功效，原來它含有靈芝三帖類、靈芝多醣體、靈芝酸（A、B、C...等9種）、多醣肽（分子量20萬以

上）等具有生理活性的成分。根據衛生署公告的靈芝健康產品，經動物及體外試驗後顯示具有下列功效：

1. 可促進抗體生成。
2. 可促進免疫細胞增生能力。
3. 可調節T細胞功能。
4. 可促進自然殺手細胞活性。
5. 可促進吞噬細胞活性。

而現今環境中，抗生素的濫用，造就了病菌的猖獗與許多新的病徵不斷出現，使得人們越來越容易生病，面臨了無藥可用的窘境，人體原有的免疫功能下降，對病菌的抵抗力也變弱。其實日常生活中除了均衡的攝取食品中營養外，免疫力的提升也是維持健康的重要因素之一，所以許多民眾普遍抱持著有病治病、沒病強身的心態來食用靈芝產品。

市面上靈芝的相關保健產品，琳瑯滿目，通常都是將靈芝的乾燥子實體，以萃取濃縮的方式，製成口服錠片、膠囊、糖漿，或飲品供民眾選購，許多廠家為了推廣他們的靈芝保健品，往往會誇大產品療效，而且價錢動輒數千至上萬，因此民眾在選購靈芝保健產品時，還是要找有衛生署認定核准上市，或是通過健康食品認證者。衛生署在健康食品法規中也明訂出食用靈芝產品需要注意的事項：

1. 患有嚴重疾病、感染症、肝病或經外科手術等情況，請勿使用。
2. 是否適用於膽固醇之控制，應先諮詢醫師。
3. 本成品不應替代藥品使用。
4. 懷孕、授乳或服用藥物者，請先洽詢醫師意見。