



參片是國人食補的重要配方之一

百草之王 人參

人參不是萬靈丹，
但的確具有獨特功效，
深具開發潛力。

人參 (*Panax ginseng*) 爲

五加科多年生草本植物，古有記載因其形狀如人、功參天地，而得名。我國自古即以人參爲藥

物，並視之爲珍貴補品，是中國人進補不可缺少的食材之一，素有「百草之王」的美名，後漢時期的《神農本草經》中就有記載人參爲上品草藥，其藥效：補五臟、安精神、定魂魄、指驚悸、除邪氣、明目開心、益智、久服輕身延年。

近年來經由科學實驗對人參之化學成分及藥理作用深入研究，逐漸揭開了人參神秘的面紗，也爲人參之臨床應用開闢了新的領域，雖然人參不是萬靈丹，也無古人形容之誇張療效，但的確具有獨特的藥效與生理功效，被現代科學研究給予極高的評價，具有開發爲健康食品之潛力。

人參種類

人參種類繁多，依種植方式、產地及加工方法不同而有不同分類，依種植方法不同可分爲園參、野山參及移山參。園參是由人工栽培之人參；野山參則爲野外天然生長之人參，其生長年限可由幾年到數百年不等；而將幼小之野山參移植參園成長栽培而得的人參稱爲移山參。其實野山參本來就取得不易，加上人們經常過度開採以致瀕臨絕種，所以市面上都是以園參爲主要供應來源。

依產地的不同則可分爲產於歐美的花旗參、日本的東洋參、韓國的高麗人參以及中國大陸的遼東參、吉林參等。

依加工方法不同又可分爲紅參、糖參、生曬參等。紅參是將人參蒸熟後烘乾或曬乾所得；糖參則是將新鮮的人參以沸水浸燙後，浸糖汁後再曬乾所製得；生曬參則是取鮮參直接曬乾而成。

因爲科學的進步，亦有科學家希望能結合植物組織培養及生物技術等研究，來促進人參產量與品質改良，希望縮短栽培期，提高有效成分含量，以滿足市場的需求。不過要以人工栽培的方式來生產人參，需要相當的人力、物力、成本，還要有豐富的種植經驗及適合生長的環境，所以這部分研究還在努力階段，相信將來必會對人參的生產及藥效的提升有重大突破。

有效成分

人參在這幾年已經被鑑定出的有效成分，包括了人參皂苷(ginsenoside)、有機酸和一些微量元素等，目前市面上已通過健康食品認證的人參產品，經由動物試驗結果顯示，分別具有以下生理功效：可有效降低血清GOT、GPT值、增加血清中白蛋白含量、幫助增加吞噬細胞、自然殺手細胞的活性及抗體濃度、幫助增加紅血球攜氧量、減少肌肉中乳酸的產生等。

現代人的生活作習大多不正常，如抽煙、飲酒、過度熬夜、缺乏均衡之膳食營養，如能與醫師諮詢後，選擇適當的健康食品來保養身體，則可提高身體的免疫能力，增加抵抗力。雖然人參是補益保健之佳品，但人參如此龐大的商機，市場上的價格從一斤數千元到數萬元都有，相差懸殊，真偽品更是難辨，民眾在選購時，不購買來路不明之產品，注意包裝上是否具有衛生署核准之標示，才可安心食用。

88