

蒲公英的食药两用价值研究

韦竣丹

北京潞河国际教育学园

DOI:10.12238/fcmr.v7i1.12497

[摘要] 蒲公英是一种药食同源的食材,具有较高的食用价值与药用价值,深得人们的喜爱。蒲公英的药用功效表现为清热解毒、消炎散结、利尿通淋等,在中药组方中得到广泛应用。同时,在日常食用中人们通过凉拌、做菜、泡茶等烹调方式,发挥了其食用价值。本文对蒲公英的特征进行描述,并分别研究蒲公英的药用与食用价值,根据研究结果来看,蒲公英具有提高骨骼健康、帮助消化、利尿消肿等价值,希望通过本文研究为蒲公英的推广与应用提供帮助。

[关键词] 蒲公英; 食药两用价值; 利尿消肿; 清热解毒

中图分类号: R979.3 **文献标识码:** A

Research on the Edible and Medicinal Value of Dandelion

Jundan Wei

Beijing Luhe International Education Academy

[Abstract] Dandelion is a medicinal and edible ingredient with high edible and medicinal value, which is deeply loved by people. The medicinal effects of dandelion include clearing heat and detoxifying, reducing inflammation, dispersing lumps, diuresis, and promoting diuresis, which are widely used in traditional Chinese medicine formulas. At the same time, in daily consumption, people utilize cooking methods such as cold dishes, cooking, and brewing tea to maximize their culinary value. This article describes the characteristics of dandelion and studies its medicinal and edible values. Based on the research results, dandelion has the value of improving bone health, aiding digestion, diuresis and reducing swelling. It is hoped that this study can provide assistance for the promotion and application of dandelion.

[Key words] dandelion; Food and medicinal value; Diuretic and anti-inflammatory; clearing away heat and toxic material

蒲公英也叫黄花地丁、蒲公英等,属草本植物,广泛生长于北半球温带和亚热带地区,常见于山坡草地、田野等地。蒲公英具有较强的适应性,在我国分布在东北、华北、西南各省区,人们在对蒲公英的长期研究中,发现其有着良好的食药两用价值。蒲公英在利尿、缓泻、退黄疸中发挥着重要作用,同时有着丰富的蛋白质、微量元素,营养价值较高,常被人们作为食品来食用,可以生吃、炒食或者做汤等。因此通过对蒲公英的食药两用价值的研究,可以全面了解蒲公英的食用与药用价值,为蒲公英的利用与开发提供支持。

1 蒲公英的概念及其特征分析

1.1 蒲公英的内涵

蒲公英为多年生草本植物,根略呈圆锥状,长度范围为4—10cm,表面皱缩呈棕褐色,在头部有毛茸,颜色为棕色或黄白色。叶为倒卵状披针形,长度、宽度分别为4—20cm、1—5cm,叶边缘有齿裂,每侧裂片3—5片。蒲公英在中国全国大部分地区均可见,

分布范围十分广泛,早在《唐本草》中就指出蒲公英“味甘,平,无毒”。蒲公英作为一种药食同源的食材,在我国的食用历史悠久,进入到现代社会,其药用与食用价值,更得到人们的开发与利用,并逐渐走进人们的生活。

1.2 蒲公英的特征

表1 蒲公英的特征

序号	特征	描述
1	外形特征	植物体有白色乳汁,五茎干;叶从根顶部长出,成莲座状;花是头状花序;果序圆球形,冠毛白色,果实随风飘移,繁衍后代。
2	食用价值	食用为嫩叶部分;营养丰富;食用方法多样;优质野菜
3	药用价值	清热解毒、消痈散结、利尿通淋等
4	生长习性	花果期在4—10月份;适应性强;种子发芽适温:15—25℃,生长适温:20—22℃

蒲公英属于菊科、多年生草本植物,但很多人对蒲公英的第一印象停留在一吹就散开的白色花絮方面,并不了解蒲公英的

特征及其价值,但是蒲公英在外形、食药及生长习性方面也有其独特特征,具体如表1所示。

2 蒲公英的药用价值

蒲公英的药用价值较高,全草可入药。近些年在对蒲公英的研究中,发现蒲公英含有丰富的活性成分,比如蒲公英甾醇、黄酮类、萜类等,具有良好的抗菌、抗炎等药理作用。在诸多疾病的治疗及辅助治疗中,蒲公英都发挥着一定疗效^[1]。蒲公英中含有的胡萝卜素、三萜类化合物、甾醇、黄酮、半萜内酯类等种类分别为10种、8种、7种、20种、4种。同时微量元素含量多达66种,其中含量最高的为Gu、Zn、Fe等。

2.1 提高骨骼健康

蒲公英的钙、锌、铁等矿物质含量丰富,这些矿物质对人体骨骼健康发挥着重要作用。人们长期食用蒲公英,可以提升人体骨骼健康,对预防骨质疏松发挥着重要作用^[2]。骨质疏松风险较高的人群是中老年人,对于这些老年人可以选择蒲公英作为补充矿物质的中药。

2.2 帮助消化

当代人多多少少存在一些消化系统的疾病或者不适,比如胃酸、胃胀、胃痛等,表现的消化不良症状为餐后上腹部不适、隐痛等。而蒲公英在健胃助消化中发挥着重要作用,其含有丰富的粗纤维,可以促进肠胃蠕动,加速食物消化。蒲公英具有清热解毒的作用,可以保护胃黏膜,能有效缓解胃胀痛、吐酸等症^[3]。

2.3 有助于避免肝脏疾病

蒲公英具有清热解毒的功能,在清肝明目中发挥着积极作用,对于肝火上炎引起的目赤肿痛效果良好。蒲公英含有蒲公英固醇、蒲公英苦素等,这些元素可以保护肝脏与利胆,对肝脏疾病的防控发挥着一定功效^[4]。但是需注意的是蒲公英无法治疗肝病,只是有助于避免肝脏疾病,如果患者有肝脏疾病,不能随意喝蒲公英茶,需及时就医,在医生的指导下规范治疗。

2.4 治疗青春痘

在临床上蒲公英是比较常用的药材,由于含有蒲公英甾、蒲公英酯等元素,可以起到良好的消炎抗肿的效果,对炎症性皮肤病的治疗中有一定作用。比如痤疮、粉刺等治疗中,能起到良好的效果,在痤疮辨证中,肺经风热和脾胃湿热患者可以在其消炎、破痈利下中发挥积极作用^[5]。蒲公英在治疗青春痘中,分为内服与外用,内服与其他中药材组方,具有清热解毒、活血散结的功效,适用于寻常型痤疮,一般用水煎服。外用则是将蒲公英与其他中药材研磨成粉,制作为糊状,涂抹在脸上,有着润泽肌肤的作用。

2.5 治疗感冒

当人在感冒之后,出现咽痛、痰黄等症状时,就可以在医生的指导下配合其他中药材使用蒲公英,一般与连翘、金银花等配合使用^[6]。蒲公英可以治疗感冒,主要是由于它能够清热解毒,利尿散结,对于缓解感冒引起的各类症状都有一定效果。

(1) 治疗春季感冒伤风。可以采取“蒲公英+防风”的组合,

其配方可由专业医师结合患者具体情况开具。在蒲公英的清热解毒功效下,可以对春季感冒伤风有着良好的治疗效果。

(2) 嗓子发炎。患者在感冒之后出现嗓子发炎的症状,可以使用“蒲公英+金银花”的组合,在水煎取汁服用后,可以起到消肿散结的作用。

2.6 治疗乳痈

乳痈属于出现在乳房部的痈,多见于妇女的哺乳期。如果乳痈出现感染,且比较严重时,会让患者感受到疼痛,难以哺乳^[7]。对于乳痈的治疗蒲公英也发挥着良好的作用,可以消除症状,解除病痛。蒲公英与忍冬藤一同捣烂,水煎服,具体用量及注意事项,要与医师沟通,保证对症下药,在起到良好疗效的同时,避免对身体产生副作用或者危害。

2.7 利尿消肿

在蒲公英中有着丰富的钾元素,当人们服用后,可以加速人体内水分的排出,起到利尿消肿之功效。因此在临床上治疗水肿、浮肿等症状时,蒲公英的应用比较广泛。当人们由于憋尿出现尿路感染,存在排尿困难等问题时,可以使用蒲公英清热利尿。蒲公英会与车前草、忍冬藤等组合起来使用,达到利尿的作用。湿热会引起小便不利,常见的疾病为膀胱炎、尿道炎等,在治疗时也可以使用蒲公英^[8]。

2.8 免疫调节作用

蒲公英含有丰富的维生素及元素,能增殖分化免疫细胞,起到增强免疫功能的作用。同时,蒲公英在打击有害生物与真菌中,也有良好的作用,可以对人体起到保护作用。天然菊糖、葡萄糖以及维生素C等在蒲公英中的含量较大,且容易被人体所吸收,可以对人体的抗病毒能力起到极大提升作用,而且可以抑制人体内病毒的活性,促进免疫细胞再生,能让人体免疫功能明显提高。

2.9 抗氧自由基作用

蒲公英中含有总黄酮,总黄酮的作用与类SOD(超氧化物歧化酶)的作用,可以将人体中的超氧阴离子自由基、羟自由基清除,具有良好的抗氧化作用。同时,蒲公英可以对酪氨酸酶活性具有较强的抑制作用,对减少黑色素的生成发挥着积极作用。

上面对蒲公英的药用价值进行了介绍,在提高骨骼健康、治疗感冒等症状及疾病中都发挥着一定疗效,但是蒲公英在治疗疾病时,会与其他中药材一起配合使用,且疾病症状不同,蒲公英的配比也不相同^[9]。而且蒲公英性寒,如果服用量过大可能会引起腹泻,所以对于脾胃虚寒的人群,一定要谨慎服用。当患者出现身体不适,或者需要治疗疾病时,切不可私自服用蒲公英,一定要到专业的医疗机构,在医生的诊疗、对症与指导下,规范服用,且在治疗期间要定期复查,并在发现不良症状后要及时就医,这样才能发挥蒲公英的药用价值,减少不良症状,保证患者的健康。

3 蒲公英的食用价值

3.1 食用价值

蒲公英的营养价值较高,富含碳水化合物、粗脂肪、蛋白质、矿物质等元素,适宜的食用对人体有益。作为一种野菜,常见于人们的饭桌上,人们会通过不同的烹调方式食用。蒲公英可以生吃、腌渍与凉拌等,也可以炒食。蒲公英的食用价值主要表现为预防感冒与清热解毒,如果身体免疫力较差的人,可以适当食用蒲公英,起到良好的预防感冒与养生保健的作用,可以一定程度上改善人们的生活品质。

3.2 烹调方式

蒲公英由于食用价值较高,深得很多人的喜爱,在烹调中也有不同的方式,比如蒲公英粥、蒲公英炒猪肝等,不同的烹调方式口感、口味不同。蒲公英比较常见的几种烹调方式如表2所示。

表2 蒲公英的烹调方式

序号	烹调方式	配比	做法	适用人群/功效
1	蒲公英粥	蒲公英: 150g、精米: 100g、葱花素油等适量	捣碎蒲公英, 油锅烧熟粳米, 油锅煸香葱花加入蒲公英, 熬煮	感染发炎、乳瘤; 润泽皮肤、壮筋骨
2	蒲公英炒猪肝	蒲公英: 250g、猪肝: 100g、料酒、酱油等	蒲公英切段, 猪肝切片, 爆炒猪肝, 加入蒲公英炒	解毒散结; 疮肿、便秘、感冒等症状
3	凉拌蒲公英	蒲公英: 500g、蒜泥、麻油等	沸水炒蒲公英, 过凉水, 切段调味	急性结膜炎、扁桃体炎等; 提高免疫力、预防衰老
4	蒲公英煎饼	蒲公英: 500g、煎饼、芝麻等	洗干净蒲公英在煎饼上煎	适用于各类炎症, 提高免疫力

但是需要注意的是蒲公英虽然食用价值较高,作为一种野菜得到人们的喜爱。但是在食用过程中,也要针对自身的身体情况,适量食用,切不可过量食用,引起身体的不适。在食用过程中,也要保持愉悦的心情,无论出于养生保健,还是尝鲜,都需适量食用,避免过多食用引起肠胃不适。

4 结束语

蒲公英的食药两用价值较高,在一部分疾病治疗与辅助治疗中发挥着积极作用,可以对不同的疾病治疗起到良好的疗效。在疾病治疗过程中,可以通过不同的蒲公英组方,对症治疗各类疾

病,保证良好的疗效。在日常养生保健与饮食中,需结合自身实际情况通过合理的烹调方式食用蒲公英。未来,随着现代科学技术的快速发展,会不断探究蒲公英的营养元素、抗疾病元素,在有效的萃取与试验中,深度挖掘蒲公英的食药两用价值,为蒲公英的利用提供多元支持。

【参考文献】

- [1]任汉书,朱文卿,郑媛媛,等.蒲公英的功能性成分及生物活性研究进展[J].食品与药品,2022(002):024.
 - [2]李然红,任占辰,冯思雨,等.蒲公英提取物的生物学功能及其在畜、禽、鱼类生产中的应用[J].动物营养学报,2022,34(7):9.
 - [3]陈瑞军,王秋元,喇孝瑾,等.蒲公英药用研究进展[J].现代中西医结合杂志2021年30卷5期,563-567页,ISTIC CA,2021:河北省科技厅国际合作项目.
 - [4]张亚楠,惠香香,秦格,等.鲜蒲公英的文献考证及现代临床应用[J].中华中医药杂志,2022,37(8):4599-4603.
 - [5]肖发林,黄诗雨,陈丽华,等.蒲公英及其组方的价值及产品开发趋势研究进展[J].食品工业科技,2021,42(12):7.
 - [6]孟然,薛志忠,鲁雪林,等.蒲公英的功效成分与药理作用研究进展[J].江苏农业科学,2021,49(9):36-43.
 - [7]肖发林,黄诗雨,陈丽华,等.蒲公英及其组方的价值及产品开发趋势研究进展[J].食品工业科技,2021,42(12):7.
 - [8]陈梦妮,王慧,李永山.药食同源蒲公英的栽培技术及其应用研究进展[J].山西农业科学,2020,48(12):5.
 - [9]桑利升,吴杰,曹雅杰,等.蒲公英黄酮类醇提物对食管鳞癌细胞增殖和侵袭的影响[J].食品工业科技,2020,41(12):6.
- 作者简介:**
韦竣丹(2007--),女,汉族,北京市人,北京潞河国际教育园11年级学生,研究方向:生物学。