

药食同源的概念内涵及其产品开发和应用现状

王玉梅 许照艳 郭巍 回然 王敏勇

邢台医学高等专科学校

DOI:10.12238/fcmr.v6i2.7424

[摘要] 随着我国现代社会的高速发展,人们的健康理念也发生了改变,预防为主的思想引起了当代社会医学模式的改革。同时引发了人们对药食同源类产品的需求不断升高。但目前学术界对于药食同源的概念不甚清晰,人们对药食同源物质的认识不全面,市场上药食同源类相关产品各式各样、良莠不齐。本文将从药食同源的概念内涵、药食同源类产品开发和应用现状以及存在的问题等方面进行系统总结和分析,以冀为药食同源类产品相关产业的发展和创新提供新思路。

[关键词] 药食同源; 中药; 药膳食疗; 养生保健; 发展现状

中图分类号: R282 文献标识码: A

The concept connotation of the homology of medicine and food and the current situation of product development and application

Yumei Wang Zhaoyan Xu Wei Guo Ran Hui Minyong Wang

Xingtai Medical College

[Abstract] With the rapid development of modern society in China, people's health concept has also changed, and the guiding ideology of prevention has caused the reform of the contemporary social medical model. At the same time, it has triggered a increasing demand for homologous products of medicine and food. However, at present, the concept of the homology of medicine and food is not clear, and people do not have a comprehensive understanding of the homology of medicine and food. There are various kinds of the homology related products of medicine and food in the market, and the good and bad are uneven. This paper will systematically summarize and analyze the concept and connotation of homology, the development and application status of homologous products, and the existing problems, so as to provide new ideas for the development and innovation of homologous products.

[Key words] medicine and food; Chinese medicine, medicated diet; health care and development status

引言

社会高速发展,人民的生活节奏不断加快,人群中处于亚健康状态者日益增多。从保温杯里泡枸杞到熬夜水,健康的食疗养生方法受到了人们的广泛关注,随之而来的药食同源类相关产品进入到广大消费者的视野之中。

1 药食同源的概念内涵

“药食同源”一词,形象的概括了人类在寻找食物的过程中,逐渐认识药物的这一实践过程。“药食同源”物质指的是既是食品又是中药材的物质,即既可以食用又可以药用的物质。从事药用植物和中药资源研究工作的中国工程院院士肖培根将“药食同源”诠释为“药食同理”“药食同用”“药食两用”等更为丰富的内涵^[1]。2021年11月国家卫生健康委发布“关于印发《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》的通知(国卫食品发〔2021〕36号)”规定指出,食药物质是指食药物质是指

传统作为食品,且列入《中华人民共和国药典》的物质。该通知正式的将食药物质给予了定义。

我国早在1987年,原卫生部依照《食品卫生法(试行)》制定出台了《禁止食品加药卫生管理办法》,同时还公布了《既是食品又是药品的品种名单(第一批)》,包括酸枣仁、乌梢蛇等33种物质^[2],这是国内首个药食同源中药材名单。2002年、2014年和2018年原卫生部、国家卫生计生委、国家卫健委先后将名单进行了补充和调整。2021年,国家卫健委制定并发布了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,明确了食药物质的定义范围,目前名单中涉及人参、党参、山药、山楂、百合、甘草等110种中药材,均按照食药物质管理。

2 药食同源类产品开发和应用现状

基于我国人口老龄化现象的突出和大健康产业推进,人们对于健康需求呈现出多元化、多层次的趋势,兼有食药两用性的

药食同源物质具有巨大优势和广阔的发展前景。目前我国药食同源类产品主要集中在药品、保健品、普通食品等几大类型,产品类型虽多,但以口服、食用为主,功能表现出多样化。随着国家对于药食同源和营养健康产业重视度提高以及人们对中医药认可度的提升,药食同源类相关产品的种类与数量也呈现出上升趋势。

2.1 药食同源类中药材

由于药食同源物质的特殊性,传统作为食品但是又是中药材,因此在生产和监督管理方面更侧重于把它归类为中药。所以中药材产业的发展是药食同源类相关产品产业发展的基础。在国家相关政策的大力支持下,中药材种植面积不断扩大。以上海引种栽培的药食同源物质西红花为例,西红花是上海在20世纪80年代国内最先引种栽培的,到了21世纪前期,其种植面积达到五千多亩,产量也占到了国产红花的80%以上^[3]。与此同时,国内中药材市场价格整体呈上涨趋势。我国的中药材不仅在国内销售良好,而且深受国外市场的欢迎。中国作为中药材出口大国,目前中药材进出口贸易以顺差为主,即出口金额大于进口金额^[4]。

2.2 药食同源相关药品类

在我国传统中药的应用过程中,药食同源类中药材有着悠久的用药历史。东汉张仲景所著《伤寒论》中的小柴胡汤用到人参、甘草、生姜、大枣,四味皆属于药食同源物质。我国历史上第一部由政府编制颁布的成药药典《太平惠民和剂局方》中参苓白术散用到莲子肉、薏苡仁、桔梗、白扁豆。元代葛可久撰写《十药神书》中的十灰散用到小蓟、荷叶、梔子。明代张介宾编著《景岳全书》中的右归丸用到山药、山茱萸、枸杞子、肉桂、当归。

新中国成立以来,伴随着我国制药工业的迅速发展和人们用药需求的多样化,中药的应用形式由最为传统的汤剂,发展成为更多新的剂型,如片剂、胶囊剂、颗粒(冲剂)、糖浆剂、合剂(口服液)等。目前药食同源物质在现代中成药剂型中的应用非常广泛。湖北午时药业的银翘散中含有药食同源物质金银花、薄荷、淡豆豉、淡竹叶。北京同仁堂的地榆槐角丸中含有槐花、当归。通宜理肺口服液中含有紫苏、陈皮、苦杏仁、茯苓。九芝堂的十全大补丸中含有党参、茯苓、黄芪、肉桂、甘草。石药集团的感冒清热片中含有葛根、桔梗、芦根。

2.3 药食同源相关食品类

随着人们生活水平的提高,大家对健康饮食的需求也在不断提升,不仅仅满足于吃得饱,更要吃得好。人们现在更加注重食物的营养价值和保健功能。以我国传统医学理论为指导,以现代化产品为设计思想,运用现代先进的食品生产加工技术,许多药食同源相关食品应运而生,并且逐步走上了产业化发展的道路。

2.3.1 保健食品

药食同源物质兼顾“食”与“药”两种属性,已经被广泛用于保健食品的研究和开发。据数据统计,近十年来我国获得批准

的保健食品中,包括纯中药、含中药成分或含中药提取物在内的中药类保健食品占50%左右^[5]。国内外已经申请注册的包含药食同源物质命名的保健品产品有5890个。在目前我国公布的可以作为药食同源物质的名单中,以人参、西洋参、灵芝、黄芪、阿胶、铁皮石斛等12种成分注册的保健品产品有4516个,约占总数的76.7%。有29物质尚未包含在已经注册的保健品产品中,如蝮蛇、白扁豆花、代代花等^[6]。保健食品在大健康产业中一直占有较大的市场份额。

药食同源类保健品产业是我国的朝阳产业,具有很大的发展空间。目前药食同源类保健品企业在新品开发、研究方面投入不足,保健食品种类不够丰富。在未来的发展中,应该以科技创新为主要原则,鼓励药食同源类保健食品新功能的开发和产品结构的优化,努力开发出新产品,促进行业高质量发展。

2.3.2 基于药食同源的普通食品

药食同源物质被广泛用于生产普通食品,通过现代科学方法和生产工艺,将药食同源物质的有效成分和营养物质应用于食品制作中,是一类特殊的食品。流食类药食同源食品主要包括茶、汁、汤和酒类等。如菊花茶、沙棘汁、酸梅汤、灵芝酒、天麻酒等。半流食类药食同源食品主要包括膏、粥、糊和羹类等。如山楂核桃膏、八宝粥、山药粥、养心补血糊(配方:糙米、花生、红米、枸杞、红枣、莲子)等。固体类药食同源食品种类繁多,有面包、饼干等烘焙食品、休闲零食和饭菜佳肴等。例如,以药食同源物质黑芝麻为主要成分的胡麻丸,是一款活跃在线上各大电商平台的养生休闲零食,既是古法食方药方传承至今的产物,同时也结合了当今社会的饮食潮流文化^[7]。基于药食同源的普通食品也是药食同源理念的重要体现,不仅继承和发扬了中国的传统文化,也在一定程度上让我国人民的饮食更加健康。

2.4 药食同源类的其他产品

药食同源物质不仅可以广泛用于制作药品和食品,在食品添加剂和日常生活用品中也可以应用。如八角、肉桂、茴香、花椒、胡椒等因具有特殊的气味,其粉末和提取物均可以作为食品香料使用。从紫苏、桑椹、枸杞子等药食同源物质中均可提取出天然食用色素,是中药里的天然染色剂。从药食同源物质甘草、罗汉果和紫苏中分别提取的成分甘草甜素、罗汉果苷和紫苏醛,其甜度均比蔗糖高百倍,是目前人们最喜爱的天然甜味剂。它们不但甜度高、热量低而且独具营养价值,虽起效缓慢但余味绵长,可以用来代替蔗糖使用^[8]。另外,部分药食同源物质中提取的成分具有抑菌、抗炎、抗氧化和美白保湿等功效,因此,也常常用于生产日化用品。如牙膏中含有的薄荷、菊花、金银花,洗发水中含有的生姜,护肤品中含有的玫瑰精油等。

3 存在的问题

我国药食同源类产品虽然起步相对较早,种类较多,但是目前产业规模总体偏小,能够出口国外的品种寥寥无几。药食同源相关产业具有良好的发展基础,但是同时也存在一些较为突出的问题,如:对药食同源相关产业和产品监管力度不够、基础研

究薄弱、产品的科技含量不高、研究开发投入不足等。这些问题严重地制约了我国药食同源类产业的发展。

3.1 相关质量标准、法律法规不完善

由于药食同源类相关食品的特殊性,可以作为其质量控制的标准有《食品安全国家标准》、《中国药典》及行业标准。但这些标准评价指标单一,无法体现药食同源类食品整体的功能属性,并不能完全适用于药食同源类食品。如功能性饮料类药食同源食品,在《食品安全国家标准》中只规定了其理化检测和微生物检测,并没有关于营养性评价或中药属性评价的相关内容,因此,无法有效的对其质量进行控制^[9]。另外,与药食同源产品研究、开发和生产的相关法律法规发布的滞后性是制约其可持续发展的重要瓶颈。

3.2 研发投入不足、同质化现象严重

我国药食同源产业科研投入较低,研发水平明显滞后于美国、日本、欧洲国家。无论是在研发创新还是在品牌建设等方面,均没有明显的竞争优势。与发达国家非常重视产品的研发和创新,积极投入大量的资金,研发新产品,不断提升产品的科技含量相比,我国企业更偏重于广告营销,这就造成药食同源类企业在国际市场中竞争力不足,地位逐渐下降,产品类型较为单一。在巨大的市场竞争下,国外药食同源类产品的不断涌入我国,对于国内的药食同源类产业形成了强大的冲击力,严重缩小了国内企业的生存空间。

由于药食同源类行业对新产品的研究开发不重视,造成我国许多药食同源类产品在其他食品的冲击下,逐渐失去了生命力,并且出现了原料重复、功效重复等低水平开发利用的现象。以药食同源类保健食品为例,根据数据显示我国已经批准的保健食品中声称具有增强免疫力功能的产品排名第一,占比近三成。而在其产品配方中含有类似药食同源物质的产品约占三分之一^[10]。

3.3 未突显中医药特色、基础研究薄弱

虽然药食同源是近年来中医界学者提出的新概念,但是药食同源现象却贯穿了中医药的整个发展史^[11],药食同源是中国的传统特色。我国市场上以传统中医药理论为基础,进行选方配伍的药食同源类产品不多,没有充分发挥中医药的特色与优势。在加工工艺上也主要集中在原料的简单提取,工艺较为单一,产品科技含量较低。在药食同源类产品开发应用的过程中,企业研发投入过低是造成产品竞争力弱的主要原因,而对于在中医药理论的指导下,药食同源物质的配伍组方、物质基础及作用机制的研究不充分将会限制其发展。

4 结束语

药食同源物质的开发利用,无论是在药品方面还是在食品方面都能够充分体现我国传统中医药特色,发挥其保障民众生命健康的重要作用。发展药食同源物质相关产业,保证其可持续发展也是建设新时代健康中国,推动经济发展和助力乡村振兴的重要手段。因此,如何引领药食同源产业发展,研究开发出适合当代社会消费群体的药食同源类产品,打造我国民族品牌效应,充分发挥自身优势,拓展国外市场,应该是目前药食同源物质研究的重要内容。

[项目名称]

邢台市重点研发计划自筹项目药食同源产品:从中药到食疗养生的开发和应用策略研究;项目编号:2023ZC358。

[参考文献]

- [1]杨光,苏芳芳,陈敏.药食同源起源与展望[J].中国现代中药,2021,23(11):1851-1856.
- [2]叶青,周晨,孙佳敏,等.药食同源食品的安全监管研究[J].食品安全导刊,2023,(30):45-49+53.
- [3]高围激,蔡轶明.上海市食药物质的应用现状与建议[J].上海预防医学,2023,35(09):935-940.
- [4]李京虎,张逸璇,高飞.“药食同源”类食品产业发展现状及对策研究[J].中国食物与营养,2023,29(09):5-11.
- [5]黄红,吕静薇,陈颖,等.我国中药健康产品管理及市场概况[J].中草药,2021,52(03):902-908.
- [6]余强,郑冰,聂少平,等.“食药同源”食品产业现状与发展趋势浅析[J].中国食品学报,2023,23(09):1-11.
- [7]丁莹.药食同源胡麻丸食养传播考[J].产业与科技论坛,2023,22(11):39-42.
- [8]胡思,王超,孙贵香,等.大健康产业背景下药食同源资源开发的现状与对策研究[J].湖南中医药大学学报,2021,41(05):815-820.
- [9]刘超群,任越,张燕玲.药食同源食品质量控制的研究现状及策略[J].中国中药杂志,2022,47(14):3963-3967.
- [10]贾慧杰.我国药食同源的发展与应用概况分析[J].现代食品,2022,28(04):33-35.
- [11]王旭东.“药食同源”的思想源流、概念内涵与当代发展[J].南京中医药大学学报,2023,39(09):809-813.

作者简介:

王玉梅(1985--),女,汉族,河北省邢台市人,硕士研究生,讲师,邢台医学高等专科学校,研究方向:中药学。