

冬至进补最佳时,铁皮枫斗怎么挑你知道吗?

专家:挑对配方最关键,含糖的肥胖人士不宜

再过几天,就是冬至。中医认为,节气到冬至,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来营养,发挥其滋补功效。因此,冬至到“三九”结束共27天,被中医专家们认为是一年四季最宜进补的时候。

江浙人多阴虚体质,冬季气候干燥,用铁皮枫斗进补是不错的选择。铁皮枫斗被誉为滋阴佳药,名列《道藏》“九大仙草之一”,被李时珍等医学名家认为具有“补五脏虚劳”等功效,特别适合江浙一带阴虚湿热体质人群和营养过剩,工作压力大的现代都市人使用。

然而,面对市场上林林总总的铁皮枫斗产品,你知道如何选购吗?还是来听听国家食品药品评审专家,国家级名中医汤金土怎么说。



图为市民在选购铁皮枫斗颗粒

干枫斗,黏牙的未必是上品

铁皮枫斗,宁波人喜欢选购干枫斗,认为真材实料,不必担心掺假。然而,稍微细心点的消费者已经发现,干枫斗贵的每克二三十元,甚至更高;便宜的每克只需二三元,价格有十倍之差。

为什么,价格相差如此悬殊?

汤金土介绍说,石斛烘干制作的干品,中医称之为枫斗。其实,枫斗和石斛一样,只是一个统称。据研究,目前我国发现的石斛品种就有76种之多,全世界数量更大,而进入2005年《国家药典》的只有铁皮石斛、紫皮石斛和铜皮石斛三种。药用价值又以铁皮石斛最高。

“简单说,铁皮石斛是石斛的一种,但不是所有的石斛都叫铁皮石斛,”汤金土说,铁皮石斛加工后的干品就叫铁皮枫斗,而其他石斛加工后,只笼统地称为枫斗。

笔者走访宁波二百、钟益寿堂等商场和药店发现,标注“铁皮枫斗”的,每克价格都在20元以上,而“枫斗”价格则高低不一,从每克2元到10元不等。

汤金土说,石斛制成枫斗后很难辨认,即使专家也会失手。因此,正规商家都会清楚标注铁皮枫斗和其他枫斗,但社会上也有一些不良商贩,利用消费者不清楚铁皮枫斗和干枫斗之间的差别,以次充好,谋取暴利。

社会上有一种说法,铁皮枫斗质量好,只要放进嘴里一咀嚼,立马就能辨认,好的铁皮枫斗黏牙,无渣,这种说法是否靠谱?

汤金土解释说,这种说法有一定道理,但不尽然。铁皮枫斗的有效成分是粗多糖,粗多糖含量越高,胶质越丰富,入口后表现就是黏牙。因为纤维少,所以无渣。但现在只以黏牙来判断好坏,有些绝对。传统铁皮枫斗都为野生,现在多是人工栽培,不同方式种植出来的铁皮石斛,在黏性上会呈现出细微差异,普通市民未必分得清楚。若以黏牙论好坏,紫皮

枫斗要胜过铁皮枫斗。但紫皮枫斗价格远远低于铁皮枫斗。

“铁皮枫斗好坏,最保险的办法就是看铁皮石斛品种,”汤金土说,不同铁皮石斛品种,粗多糖含量差异很大,如目前品质好的“仙斛2号”和“仙斛1号”,粗多糖含量分别为58%和47.1%,远超国家药典规定的25%,而市场上一些铁皮石斛,粗多糖含量远远低于药典规定水平。

买铁皮枫斗颗粒,不妨先看配方

这两年,因为吸收率高,服用方便,铁皮枫斗颗粒日渐受到市民青睐。市场上,铁皮枫斗颗粒广告也是你方唱罢我登场,那么,又该如何挑选呢?

很多市民可能有体会,别人都说铁皮枫斗好,为什么自己吃了效果却不明显?答案再简单不过:你挑对配方了吗?汤金土说,中医讲究对症下药,不同人群需要不同配伍,再好的药材若没有好配方,效果就会大打折扣。

比如,很多人买铁皮枫斗,都会跟西洋参一起磨粉服用,市场上几乎所有铁皮枫斗颗粒,也都加了西洋参这味药材。汤金土说,这是因为西洋参补气,气为血之帅,西洋参能帮助铁皮枫斗的营养物质在体内循环,利于吸收。

然而,很多市民不晓得的是,这样的配方也有一个小小的弊端,西洋参和铁皮枫斗都是性微寒,两者合用,体寒或脾胃虚寒者不一定合适。中医认为,当体内寒气积累越来越多,阳气自然会被抑制,此时,身体代谢就会减慢,进入人体的水分就会有一部分无法及时代谢,排出身体,滞留在体内,有些就渐渐形成了湿气,滋生各种疾病。

有些配的铁皮枫斗颗粒,在西洋参和铁皮石斛基础上,还会再加麦冬等寒性药材,这样的配方滋阴效果会进一步加强,特别适合火气重的市民,但可想而知,

如此配伍寒性也会更重,偶尔吃一些无妨,但长期服用,并非适合每个消费者。

因此,市民最好根据自己体质选购铁皮枫斗颗粒,如果送人,尽量挑选一款配伍均衡的产品,万一对方不适合,花钱送礼反而有损对方健康。包括吃干枫斗的市民,汤金土建议,加入灵芝可以中和铁皮石斛和西洋参的寒性,也有利于祛湿,是不错的配伍。

加了糖的,糖尿病和肥胖人群不宜

购买铁皮枫斗颗粒,市民还需留意的是,查看产品是否含糖。糖,可以改善产品的口感,但浙江大学食用菌研究员赵培洁认为,铁皮枫斗颗粒的有效成分是多糖和总皂苷,这样的功效成分再加入葡萄糖、蜂蜜或黄精等糖分,并不利于有效成分的发挥。

而据业内人士透露,从消费者购买角度考虑,铁皮枫斗中添加了糖等辅料,势必会减少铁皮石斛等细料的分量。据研究表明,当人的味觉能品尝出甜味时,铁皮枫斗颗粒的辅料占比已接近40%。

专家们认为,选择不含糖更多是因为健康本身。浙江省铁皮石斛行业分会会长李明焱则表示,二三十年前,厂家在铁皮枫斗中加入适量葡萄糖,由于当时人多营养不良,有一定补益作用。但现在江浙一带的人,多气阴两虚,营养过剩,高血压、高血糖的人群很多,再加糖就未必合适。况且,不少市民吃铁皮枫斗用来降血糖,再摄入糖分,效果就会大打折扣。

事实上,不仅糖尿病和肥胖人群,中老年人也不宜过多服用含糖的食品。世界卫生组织认为,嗜糖之害甚于吸烟。糖分扰乱内分泌系统,不但升高血糖,还会引起高脂血症、动脉硬化、肥胖症、冠心病和骨质疏松等一系列问题,从而危及健康。长期嗜高糖食物的人,其平均寿命比正常饮食的人缩短10~20年。因此,世界卫生组织专家建议,人体每天糖分的摄入量应控制在25克左右,仅相当于一听可口可乐里所含糖分。

郑义

寿仙谷® 铁皮枫斗颗粒

更适合现代人体质



★铁皮石斛



★灵芝



★西洋参

中华老字号
China Time-honored Brand

国家高新技术企业

✓ 不含糖 ✓ 含量高

✓ 原料有机 ✓ 配方中加灵芝

清补养生热线: 0574 87051255

购买地址: 宁波二百六楼、灵桥路529号专卖店, 寿全斋、钟益寿堂、海曙开心人、江东开心人

寿仙谷药业——铁皮石斛质量标准制定单位之一
浙江省中药材产业协会铁皮石斛分会会长单位