

## 综述与其他

芫荽的保健功能研究概况<sup>\*</sup>

钱文文 辛宝\*\* 史传道 李佩

(陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046)

**摘要:**芫荽是传统的药食两用型植物,因具有特殊的保健功能,广受人们的关注。结合文献分析了芫荽芳樟醇、黄酮类物质等多种功能成分,归纳芫荽具有抗氧化、抗菌、抗肿瘤等保健功能,并结合临床应用,以期芫荽资源的食疗价值及相关产品开发提供依据。

**关键词:**芫荽;功能成分;保健作用;综述

**中图分类号:** R 282.71

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2096-1340(2016)05-0116-04

**DOI:** 10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.05.041

芫荽(*Coriandrum sativum* L.)为伞形科植物鞠荽的全草,俗名胡荽、香荽等。因其叶茎中有特殊香味,又称为香菜。芫荽原产于地中海沿岸,西晋张华在《博物志》中就有记载:“张骞使西域,得大蒜、胡荽”<sup>[1]</sup>,由此可知是由张骞出使西域后引种入中国。目前,芫荽在我国各地均可种植,尤喜寒凉气候,因此也可弥补冬季蔬菜市场相对缺乏的局面。芫荽茎叶主要当作蔬菜食用,一般主要用于菜肴的点缀、提味等,通常不作为主菜。芫荽在烹调中有去腥、调味和增进食欲等功能,是日常生活中不可缺少的调味香料。

芫荽在疾病治疗上已有千年历史,其根、叶、籽及全草都可入药<sup>[2]</sup>。在古希腊及一些拉丁文的文献就最早记载了芫荽的医疗及烹调作用。目前中医上常以全草做药材。很多医学古籍中也有芫荽的记载。南北朝的《食经》中就记载“调食下气”;唐代的《食疗本草》中谓其可以“利五脏、补筋脉,主消谷能食,治肠风”,也就说明了芫荽对食欲不振,消化不良有治疗作用。明代李时珍在其著作《本草纲目》中也称芫荽:性味辛温,香窜,内通心脾,外达四肢。也就说芫荽除了可芳香健胃,驱风解毒外,还能利肠、利尿,对促进血液循环也有帮助。

目前对芫荽的成分研究较多,发现嫩茎叶中含有大量人体所需的元素,此外,一般不食用的根部也含有较多挥发性的芳香类成分,如萜类、不饱和脂肪酸酯、糠酸等物质,对人体的健康有益<sup>[3]</sup>,另外,还有丰富的天然活性成分,如芳樟醇、黄酮等,它们作为芫荽的主要的功效成分,具有促进肠胃蠕动、改善心肌、抗氧化,抗衰老,降压降脂,甚至防癌抗癌等方面都具有保健功能。

## 1 芫荽的功能成分

切割芫荽茎叶后,会得到有清新香气的黄绿色无毒液体,此液体中含有丰富的生物活性物质。目前对芫荽保健成分的研究多集中在其嫩茎叶及精油成分中,主要是芳樟醇,黄酮及化感物质等。不同品种之间,保健成分相差不大。

**1.1 芳樟醇** 主要源于芫荽籽的精油,芳樟醇也是芫荽中含量最高的功能成分。Pedro A等<sup>[4]</sup>从精油中测定出35个主要的易挥发成分,其中芳樟醇占到总量的71.21%。任安祥等<sup>[5]</sup>对来自澳洲、中国和泰国的12个不同品种的芫荽籽精油成分和含量进行测定,得出品种间的精油成分相近。芳樟醇均是其主要成分,相对含量占总精油量的76.63%~93.50%,与张建民等<sup>[6]</sup>的实验数据相近。李丛民等<sup>[7]</sup>采用GC-MS法测定湖北来凤芫

\* 基金项目:陕西省教育厅资助项目(103302001)

\*\* 通讯作者:辛宝(1978-),男,副教授,主要从事食疗养生。E-mail:344016745@qq.com