



版纳植物园研究验证民间偏好食用榕树嫩叶的科学性

文章来源：西双版纳热带植物园

发布时间：2011-06-04

【字号：小 中 大】



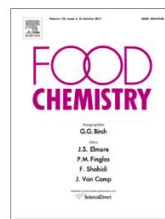
木瓜榕

Ficus auriculata

黄葛榕

F. virens var. sublancoolata

厚皮榕

F. callosa

作为西双版纳热带雨林的关键种，榕属植物与当地民族的宗教文化及饮食文化紧密相关，有些榕树是当地民族的神树，有些榕树的嫩尖叶是当地十分重要的木本野生蔬菜。当地居民通常到野外采集榕树嫩叶或在自家庭院种植榕树后就近采收嫩叶，嫩叶采收时间一般长达半年或全年，所收获的嫩尖叶用清水煮去苦味后炒食或者直接用来做凉拌菜，亦可煮成野菜汤。

中科院西双版纳热带植物园民族植物学研究生施银仙和指导教师胡华斌、许又凯等研究人员于2010年研究了西双版纳当地民族食用的七种榕树嫩叶的体外抗氧化功能。研究发现，黄葛榕 (*Ficus virens var. sublancoolata*)、木瓜榕 (*F. auriculata*) 和厚皮榕 (*F. callosa*) 嫩叶的总酚与黄酮含量及DPPH·、ABTS·+自由基清除能力和铁离子还原能力均高于长期以来抗氧化活性倍受关注的聚果榕，其酚类物质在所有体外自由基清除能力或抗氧化能力中起到了关键作用。

研究指出，对这七种榕树嫩叶，尤其是黄葛榕和木瓜榕，做进一步抗氧化物质的分离鉴定和体内抗氧化功能及药理学和病理学研究非常重要；研究还发现，黄葛榕与木瓜榕嫩叶在七种榕树嫩叶中总酚和黄酮类物质含量较高且抗氧化活性最强，而之前许又凯等人的研究已证实木瓜榕嫩叶是富硒野菜，黄葛榕富含维生素C、磷、铜和锌。有趣的是，黄葛榕和木瓜榕嫩叶同时也是当地各民族最常食用的两种榕树嫩叶——这种民间经验筛选与科学实验筛选结果的一致值得重视。在具有地域和民族特色的多种野菜资源开发利用过程中，要注意同时借助民族植物学方法开发利用当地民间野菜食用经验，以求从当地民族熟知常用的植物中发掘高品质野生蔬菜、低成本保健食品或新的天然抗氧化剂资源。

本研究相关结果已于2011年发表于 *Food Chemistry* 128(4): 889-894。

论文信息：[Preliminary assessment of antioxidant activity of young edible leaves of seven Ficus species in the ethnic diet in Xishuangbanna, Southwest China. Food Chemistry 128\(4\): 889-894](#)

