

## Món ăn - bài thuốc

## NẤM ĐÔNG

## CÔ phòng chống

**N**ấm Đông cô hay Nấm Hương có tên khoa học là *Lentinus edodes*, họ Nấm hương. Tay nấm hình trụ. Mũ nấm màu vàng nâu, tròn dẹt, một mặt nhẵn, mặt kia xốp. Nấm sống nhờ vào thân cây mục ẩm nên bị ảnh hưởng phần nào vào cây đó. Nếu nấm mọc trên cây độc thì có cũng có độc. Tốt nhất là cho mọc trên thân cây so đũa, diên điển, liễu, gòn, dâu.

**Sử dụng nấm đúng cách**

- Có thể ăn nấm tươi hay nấm khô nhưng không ăn sống, phải nấu chín.

- Nấm tươi sống giòn, nhai đã miệng. Tại sao không ăn sống ?

- Nấm sống có hyalalazin gây khối u. Hyalalazin bị nhiệt phân hủy nên không còn ngại bị khối u khi nấu chín.

- Nấm khô nên dùng ra sao cho đúng cách ?

- Khi dùng nấm khô nên tách rời tay nấm với mũ nấm. Rửa sạch rồi ngâm tất cả vào một chén nước cho nó mềm ra. Tay nấm cứng nên cần nấu lâu. Mũ nấm chống chín nên chỉ cho vào gần cuối. Nấu nấm quá nóng hoặc nóng lâu có thể xuất hiện

## HIV

❖ **DS. BÙI KIM TÙNG**

mùi sulfua khó ngửi, món ăn mất ngon. Chớ đổ bỏ nước ngâm nấm mà đổ chung với nước dùng (nước lèo) vì nấm có vị của bột ngọt. Món ăn nấu với nấm không dùng bột ngọt.

- 100g nấm đông cô sinh rất ít nhiệt, chỉ 16 calo. 100g nấm đông cô có 0,9 protein, 3g glucid và các chất khoáng calci, phosphor, sắt; các vitamin B, vitamin C và carotenoid.

- Đông y cho rằng nấm có vị ngọt, tính bình. Nó làm thông khí huyết, nhẹ mình, ích chí, cường khí.

- Hoạt chất là polysaccharid (lentinan), eritadenin, tyrosinaz.

**Nhuận trường :**

Nấm có nhiều chất xơ, chất này kích thích nhu động ruột nên có tính nhuận trường.

**Thực đơn người bệnh tiểu đường**

Trước đây người ta dùng nấm

vì nó ít chất bột và bổ âm. Ngày nay cơ chế bệnh tiểu đường đã rõ ràng. Bệnh tiểu đường loại II (không phụ thuộc insulin, thường gặp ở người lớn tuổi) là do cơ thể không dung nạp glucos, với cơ chế:

- Mỡ đóng vào thành mạch hoặc tăng xơ động mạch gây trở ngại cho việc khuếch tán glucos vào các mô.

- Chất vận chuyển glucos không hoàn thành chức năng.

- Tuần hoàn trì trệ tạo thuận lợi cho sự liên kết glucos-protein, glucos này dưới dạng đa phân tử nên không thoát qua được thành mạch máu.

- Nấm làm không khí huyết nên ngăn chặn sự kết đọng glucos-protein.

### **Kháng khuẩn và kháng virus.**

Trong những năm gần đây, người ta phát hiện trong nấm hương một loại polysaccharid đặc biệt mệnh danh là lentinan. Lentinan làm tăng khả năng miễn nhiễm, giúp cơ thể chống lại bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm khuẩn và nhiễm virus. Lentinan chống vi khuẩn bằng cách làm mạnh hoạt tính của nhóm C3, và đại thực bào. Nhóm C3 cần cho việc gắn vào hay không cho gắn những tế bào lạ, đại thực bào "nuốt chửng những tên xâm lược" - Lentinin chống virus bằng cách tăng tiết interferon, một loại protein can thiệp vào việc phát triển của virus (Jong SC, Birminham JM. *Advances in Applis*

*Microbio*, New York acedemic press 1993).

Lentinan làm mạnh khả năng miễn nhiễm nên còn được dùng trong hội chứng mệt mỏi mãn tính CFS (chronic fatigue syndrome) với biểu hiện sốt và mệt liên miên. Có thể lentinan khôi phục các NK (natural killer), hoạt hóa các CTL (Cytotoxic lymphocyte). (Aoki T, Usuda Y, Miyakoshi H. *Nat immu and cell growth Regulation* 1987).

### **Chống HIV**

Suy giảm hệ miễn dịch liên quan đến bệnh AIDS, được biết do giảm lượng tế bào T và CD4. Phân tử CD4 hiện diện ở màng tế bào T, giúp nó dính vào và tiêu hủy HIV.

Tháng 6-1990, Abrams D, Greco M, Wong R báo cáo kết quả thử nghiệm vào 39 người nhiễm HIV. Sau 8 tuần điều trị bằng lentinan, lượng tế bào T tăng từ  $291/\text{mm}^3$  lên  $406/\text{mm}^3$ , nghĩa là tăng 30%. (6th Inter Conf on AIDS Sanfrancisco 1990).

Thử nghiệm thứ hai vào 100 người HIV dương tính. Bệnh nhân kết hợp lentinan với didanosin được cải thiện tốt hơn với didanosin đơn thuần. (Gordon M, Guralnik M, Kaneko Y. *J of Med* 1995). Lentinan, cao nấm hương, dịch chiết LEM (*Lentinus edodes mycelium*) đều làm tăng hiệu lực thuốc AZT (zidovudin) chống lại sự sao chép virus HIV trong tế bào máu.

Trong khi các nhà khoa học còn đang tiếp tục thử nghiệm, việc tăng cường nấm đông cô vào

thực đơn khiến cho các thuốc trị HIV tác dụng mạnh hơn, giảm độc tính cũng như nguy cơ lờn thuốc. Người ta nhận thấy lentinan làm tăng NK, hoạt hóa CTL nghĩa là tăng khả năng miễn nhiễm không chuyên biệt. Chúng ta biết rằng NK có trong máu cũng như hệ bạch huyết, nó tiêu diệt virus ngay ở giai đoạn đầu. Như vậy, tăng cường nấm đông cô trong thực đơn là biện pháp phòng chống HIV và những bệnh virus khác (kể cả viêm gan). Tiếc rằng thời gian công hiệu của lentinan khá ngắn nên cần phải ăn nấm dài ngày. Cho tới nay chưa thấy phản ứng phụ nào khi ăn nấm dài hạn.

**Chống ung bướu** (xem bài riêng)

### **Khôi phục gan**

Thử nghiệm bằng phương pháp mù đôi vào 72 bệnh nhân viêm gan mãn tính, gan phục hồi khả quan, thành tích tốt hơn Đẳng sâm (Codonopsis). Hai thử nghiệm khác dùng cao nấm hương LEM (*Lentinus edodes mycelium*) cũng cải thiện được chức năng gan trong bệnh viêm gan B. (Hobbs C Medicinal Mushrooms, CA Botanica press 1995).

### **Giảm cholesterol và bệnh tim mạch**

Những thử nghiệm với nấm tươi, nấm khô, cao nấm LEM... uống hoặc tiêm đều có khả năng làm giảm cholesterol-huyết. (Jones K, Altern and compl Therapies, 2-1998).

Thử nghiệm vào chuột gây cholesterol-huyết cao. Cho dùng

lentinan với hàm lượng 0,005% thể trọng trong 7 ngày, cholesterol giảm 25%. (Review of Nat prod. St Louis Fact and Compa 1997).

Người ta giả thiết rằng chất nhày và chất xơ của nấm ngoại hấp cholesterol ở ruột và bài xuất theo phân, do đó cholesterol-huyết giảm. Các thử nghiệm vào chuột cho thấy huyết áp giảm rõ rệt. Có giả thiết rằng tyrosinaz giúp giảm huyết áp.

Nấm đông cô cũng ức chế kết đọng tiểu cầu (Jong SC, Birmingham JM Advances in Applied Microbio 1993). Chúng ta biết rằng kết đọng tiểu cầu là nguyên nhân hình thành máu cục và xơ động mạch, làm tăng nguy cơ cao huyết áp, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

### **Giảm thân trọng**

Nấm đông cô giảm thân trọng với các cơ chế sau đây :

- Khóa hoạt tính của cholesterol, chất béo không ngấm được vào cơ thể.

- Khả năng sinh nhiệt thấp

- Tính nhuận trường và thông tiểu cũng giúp giảm thân trọng.

- Nấm làm mạnh khí huyết, sự tồn đọng mỡ giảm theo.

Tóm lược : Nấm Đông cô nên dùng cho người mập phì, tiểu đường, cao huyết áp, nhiễm HIV và ung thư. Do hàm lượng hoạt chất không ổn định, chỉ ăn nấm đông cô với tính cách phụ trợ, không thay thế thuốc. Nên dùng thuốc xa bữa ăn vì e rằng nấm có thể làm chậm hấp thụ thuốc. Nấm Đông cô chính là Món ăn - bài thuốc. ☆