

野生菌科普：猴头菇！！！！

产品名称	野生菌科普：猴头菇！！！！
公司名称	云南任清生物科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	云南省昆明市官渡区矣六街道办事处塔密村中豪悦城花园1幢1单元32层3204室
联系电话	15887244191 13099958981

产品详情

猴头菇 *Hericium erinaceus*

猴头菌隶属于担子菌门、猴头菌科，是的药食兼用菌。 [云南野生菌](#)

猴头菌子实体和发酵菌丝体均可入药，性平味甘，具有助消化、利五脏的功能，营养丰富，素有“山珍猴头，海味燕窝”之说。因其子实体外形酷似猴子的脑袋而取名。

分类与分布

野生猴头菇主要分布在东北大兴安岭，西北的天山和阿尔泰山，内蒙古、河南、河北、四川、湖北、广西、浙江、江西等省区也有生产。在国外，美国、日本、原苏联和西欧等均有生产。

营养成分

[西南野生菌](#)

猴头菇富含蛋白质、维生素和无机盐，营养价值很高。研究表明，每100g猴头菇含蛋白质26.3g，脂肪4.2g，碳水化合物44.9g，粗纤维6.4g，水分10.2g，磷856mg，钙2mg，铁18mg，硫胺素0.69mg，核黄素1.89mg，胡萝卜素0.01mg，并含有人体9种必需氨基酸。

药理作用

《本草纲目》记载，猴头菇性平、味甘，有“利五脏、助消化”之功能。近年研究证明，猴头菇含有多糖、寡糖、多肽、甾醇、萜类、酚类、腺苷等多种活性物质，具有抗氧化、抗肿瘤、降血糖、降胆固醇、滋补、保肝、增强机体免疫力等多种养生保健作用。

猴头菌的药效成分主要有多糖、低聚糖、甾醇、脂肪酸、猴头菌素和猴头菌酮等，具有抑菌、保肝护胃、降血糖、降血脂、保护神经、增强人体免疫力、提高机体耐缺氧能力、抗癌、抗氧化、抗衰

老、抗疲劳、抗肿瘤、抗辐射、抗突变、抗溃疡和炎症等功效。

野生与人工

猴

头菇

因子实体

布满针状菌直刺，

近球形，似猴子的头，故得此名。我

国是野生猴菇的主要产地，但[野生菌批发](#)产量不大，现在基本是人工栽培的。

什么人更适合吃猴头菇？

猴头菇不仅可以作为可口美味的菜肴，而且具有多种保健和药用价值。大多数人都可食用，但以下人群更适合：

1.老少皆宜

猴头菇中含有多种维生素、无机盐和蛋白质，是老少皆宜的健身补品，多种氨基酸对小儿的发育十分有利。[彤菌堂菌汤包](#)并且还有抗氧化、抗衰老、抗疲劳等作用

2.体弱免疫低

猴头菇对于体弱多病，身体免疫力比较低下的人群，有很好的高优质蛋白质和提高免疫力等作用。

3.疾病患者

众多研究报道指出，无论是猴头菇的子实体提取物还是菌丝体提取物均具有较好的抗肿瘤活性。还对溃疡和炎症等功效有较好的抵抗作用。

4.利五脏/助消化

猴头菇含有多糖、寡糖、多肽、甾醇、核苷类、酚类、腺苷等多种活性物质，对五脏和消化能起到很好的作用。

此外[食用菌品牌](#)

猴头菇不仅味道鲜美，营养丰富，还含有多种活性成分，具有很好的医疗保健和养生功能。