

保肝聖品 朝鮮薊

什麼是朝鮮薊？

朝鮮薊(Artichoke)為菊科植物，具有鱗片狀的草綠色外皮，開花時為紫色，它能長到約2米的高度，在歐洲有『蔬菜之皇』的美名。到15世紀，它才遍佈在整個歐洲。它的花瓣和底部的果肉被視作為蔬菜來食用，在歐洲和南北美洲都被人工培種以供應市場需求。除了作蔬菜來食用之外，其實朝鮮薊在古埃及、希臘和羅馬亦被視為一種食療。



由於富含營養價值且具醫療功效，朝鮮薊含有珍貴的物質成分，他真正的療效是來自它的苞葉(Cynarae folium)的部分。

且已被證實是一種用於維護肝臟的高功效，特別安全的療效植物。自從中古時代以來，朝鮮薊早已被地中海地區的人們用於保護和恢復肝臟的機能。朝鮮薊能促進健康的功效，主要取決於苞葉中各種功效物質成分的結合，所以使用朝鮮薊來保健必須選擇朝鮮薊苞葉萃取物。



朝鮮薊功效

朝鮮薊能增進膽汁分泌、減除消化系統之症狀，預防膽結石，降低過高的膽固醇值，解肝毒及預防動脈硬化，也具有利尿之功能。在巴西草本植物醫學方面，苞葉用於肝和膽囊失調、糖尿病、高膽固醇、高血壓、貧血、腹瀉、發燒、潰瘍等問題。在歐洲，它也被用於治療肝和膽囊相關的問題；有國家更利用這種草本植物製造成膽固醇、消化系統炎及肝炎處方藥。在法國，人們從朝鮮薊萃取有用成分，用來治療肝臟疾病，高膽固醇和腎衰竭問題。

簡單來說朝鮮薊可以 1.保護肝臟：適用於促進肝臟復原的能力、提高膽汁的分泌及減少毒害物質傷害。 2.具有抗氧化功能：能中和自由基防止肝臟受到自由基 3.能促進膽汁分泌：幫助消化功能，預防脂肪消化失調。 4.能提高腸蠕動：促進腸壁收縮，使腸中物質能較快運送，預防便秘。 5.降低動脈硬化及血之形成：抑制肝臟中膽固醇的合成、增進膽汁的分泌和

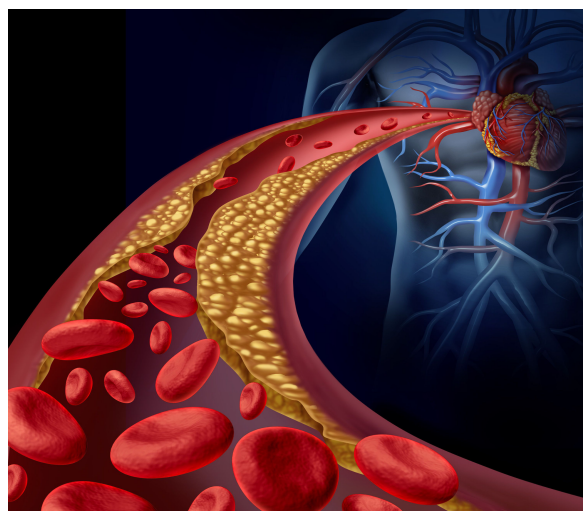
膽固醇消耗及避免 LDL 的氧化。

朝鮮薊苞葉萃取物經過基礎臨床實驗，證實是具有治療功效、安全性高的少數高價值療效的植物。

植物中的化學物質

朝鮮薊有令人愉快的苦味道，原因主要在這植物綠色的部分中的洋薊酸（cynarin）的植物化學物質。生物學上洋薊酸是朝鮮薊中之一種主要活性化學物質，主要集中在植物的葉子，濃度最高。因此苞葉萃取物最常用於草本植物醫學上。一個文獻證明活性的化學物質同時包含黃酮類化合物（flavonoids），苦味素（sesquiterpene lactones），多酚（polyphenols）和咖啡奎寧酸（caffeoylquinic acids）。

在 20 世紀 70 年代，歐洲科學家文獻中首先證明洋薊酸具有降低膽固醇功效。這些年來，其他研究人員已經陸續有文獻證明朝鮮薊中的洋薊酸的影響力。在 2000 年進行的一項雙盲隨機試驗，安慰劑控制組研究中，使用朝鮮薊苞葉萃取物洋薊酸標準劑量實驗。其間選出 143 位擁有高膽固醇的參與者，實驗 6 周後，顯示結果對總膽固醇，低密度脂蛋白(LDL)，以及膽固醇的 LDL 比率能降低 10%-15%。



科學家研究報告中說，降低膽固醇，不僅僅是朝鮮薊中的洋薊酸的影響，可能歸因幾個最近發現的化學物質。

而朝鮮薊的肝解毒和保護的特性，在 1966 年已首被研究人員在一項老鼠的肝細胞再生的研究中發現。直到 1987 年，在一朝鮮薊對老鼠肝細胞的影響的試驗中，研究推斷除了洋薊酸，朝鮮薊裡的咖啡奎寧酸有重要的保護效應。在治療肝臟機能失調和消化系統紊亂中，朝鮮薊的安全萃取物發揮了其效力，例如食慾不振，噁心和腹部疼痛的感覺都能減輕。

朝鮮薊的抗氧化特性在 2000 年被研究人員確認。在 2002 年文獻中，發現朝鮮薊苞葉萃取物在老鼠肝細胞裡，能預防有害的化學物質傷害，及因發炎引起的氧化現象，在這過程中提升了膽汁生產。文獻中推斷朝鮮薊對肝臟的保護特性，來自它的抗氧化劑活性成份。至今醫學界仍然繼續研究朝鮮薊在肝和膽囊功能有利的影響。科學證據證明使用朝鮮薊可作為肝臟治療，及促進肝臟細胞再生。

誰適合朝鮮薊？

- 1.高膽固醇的人。
- 2.肝指數不正常的人。
- 3.消化不良的人