

# 狹葉車前草 (Plantain)

文圖 | 張隆仁 台中區農業改良場

狹葉車前草目前在台灣野生數量或人工栽植並不多，但由於車前草栽培管理容易，又具有多樣化利用開發的潛力，若加強相關的藥理作用及機能性試驗研究，將有利推廣應用。

狹葉車前草，又名洋車前草，學名：*Plantago lanceolata* L.，英名：Plantain 或 English plantain、lanceleaf plantain、narrowleaf plantain、ribwort plantain 等。車前草為多年生草本植物，廣泛分布於歐亞各地。世界上車前草屬植物約有 250 種，其中以狹葉車前草及大車前草 (*Plantago. major*) 分布最廣。狹葉車前草主要產地為保加利亞、德國、荷蘭、波蘭、前蘇聯共和國與前南

斯拉夫等國家。在德國狹葉車前草為重要的藥草之一，並有經濟栽培；而歐洲早於古羅馬帝國與希臘時期即有記述該藥草的使用。

台灣野地常見的車前草與狹葉車前草同屬，品種學名則為 *Plantago asiatica* L.，俗名五斤草、五根草、台灣車前等。植株型態、外觀都與狹葉車前草相異，主要成分則為環烯醚萜苷、黃酮類、苯乙醇苷類、粘多醣複合物等。藥理作用為利尿、鎮咳、祛痰、抗發炎等。目前中草藥裡的车前草藥草來源除了 *Plantago asiatica* L. 品種外，另有大車前 *P. major* L. 及平車前 *P. depressa* Willd 亦可入藥。



狹葉車前草花朵



車前草的種子外觀

## 一. 農藝特性

狹葉車前草為基部叢生葉片的多年生草本植物，具有無葉片、絲狀及細毛的花莖平均長約 10 - 40 公分，株高平均約 20 - 50 公分。狹葉車前草葉片自根際叢生，葉基向下延伸到葉柄，且葉片與葉柄約等長，具 5 條主葉脈，披針形至長橢圓披針形，葉近全緣且著生短絨毛。地下莖粗短，鬚根發達，缺莖的構造。腋生穗狀花序，花序呈橢圓體至圓錐體，著生多數小花，大小約 4 公釐，花萼綠色，花冠棕色，具明顯的長雄蕊，雌雄同株，風媒或蟲媒授粉，為自交作物，宿存花被未完全包覆蒴果，種子凹陷近船形。

狹葉車前草適應具排水良好的沙地、壤土或黏壤土生長，貧脊地亦可適應生長。土壤 pH 值不低於 4.5 的地方皆可生長，耐鹼性強。喜好陽光充足的地方生長，耐陰性差。繁殖法以種子播種。種子千粒重約 2 - 3 公克。行株距 60 × 45 或 60 × 50 公分。

## 二. 保健及醫療用途

狹葉車前草的主要活性成分為黏液質、糖苷Glycosides (包括 acubin 及 catalpol)、單寧、矽酸 (silicic acid)、酚酸 (phenolic carboxylic acids : protocatechuic acid)、類黃酮素 (apigenin, luteolin) 以及包括鋅與鉀等微量元素。



狹葉車前草植株外觀

狹葉車前草可食用部位為葉片與種子，嫩葉可當沙拉或煮食，味苦且多纖維，種子煮食類似西谷米。通常將種子磨成粉在烘培麵包或餅乾等食品作為添加物。醫學研究，狹葉車前草具有止血功能。葉片含黏液質、單寧及矽酸，具抗菌特性。苦味物質萃取物可作為具收斂止血劑、鎮定緩和劑或眼藥的配方成分之用。民俗傳統醫學上將洋車前的葉片磨粉，內服用於治療胃痛、腹瀉、胃潰瘍、腸躁症、痔瘡出血、膀胱炎、支氣管炎、鼻炎、鼻竇炎、氣喘與乾草熱等醫療用途。外敷則用於治療皮膚發炎、潰瘍、刀傷及螫傷等用途。煮過的葉片則被使用為傷口濕敷之用。種子被用於治療寄生蟲。狹葉車前草的種子富含可達約 30% 含量的黏液質，此種黏液質為水溶性纖維，臨床研究證實具有緩瀉作用，同時具局部降低血液中膽固醇的功能。

狹葉車前草的種子另含有車前子素 (plantaginin)，經動物與臨床試驗證實具有刺激腸道與子宮平滑肌收縮的作用，並促進排泄。車前子素亦具增加支氣管黏液及消化液分泌等功能。歐美國家將其開發為膳食補充食品、機能性食品或營養保健食品，主要應用於輔助治療便秘與腸激躁症候群及改善。副作用為過量服用將導致腹瀉與腹部疼痛，嚴重時會有胃

脹氣症狀。使用時最好配合遵照醫師指示服用，不宜自行購買使用。此外，狹葉車前草可獲得優良品質的纖維作為布料或織品原料。種子外殼萃取的黏液質被應用於布料或織品上漿之原料。全草可作為金色或棕色的染料。在主要生產國家它同時也是許多蝴蝶種類的食材植物。

### 三. 結語

在我國台灣車前草的全草為百草茶原料之一，種子可製清涼飲料。應用方法與狹葉車前草類似。國外車前草的開發應用較廣，在印度將車前子作為引產藥，如年則開發為避孕藥載體、日本則開發藍色染色劑、歐美國家則將狹葉車前草及大車前草萃取物等為原料，作為糖尿病、肥胖症及產後關節疼痛等有關的健康食品或機能性飲料的配方。車前草栽培管理容易，又具有多樣化利用開發的潛力，待加強相關的藥理作用及機能性試驗研究，將有利推廣應用。 

