

鄭 重 推 薦

馬齒莧 及其白花栽培種

在台灣到處可見的稱為“猪母乳”的平鋪地上的肥厚多汁草本，在本草中稱為馬齒莧，因為那肥厚葉片很像牙齒。分佈全世界，學名是 *Portulaca oleracea* L. 是野生的蔬菜，曾被美國的湖濱詩人梭羅採食而且讚賞。中外民間認為馬齒莧具有下列功效：

(1) 鮮草搗汁服用治小便熱淋澀痛。(嶺南)

(2) 主治熱痢便血。外敷治關節炎痛。(蜀本草)

(3) 毒蛇傷，急性關節炎，便秘，肺結核(高木村)

(4) 治糖尿病，痢疾，腳氣，赤白帶，丹毒，癰瘡。(許喬木／邱年永)

(5) 美國 ARS 的 A. P. Simopoulos 及 Helen A. Norman 等人所搜集的各國民間用法有下列藥效：燒傷，外傷，頭痛，腸胃不適，促進心臟收縮，潤膚劑，放鬆肌肉，關節炎，通便，驅腸蟲，敗血症，炎腫，利尿。

上述的兩位美國醫藥科學家 Simopoulos 及 Norman 等人研究一類對人類健康很重要的 Omega-3 脂肪酸 (ω -3 FA)，這些脂肪酸對心臟、腦細胞及眼睛都有益，但是人體內不能製造，魚肉是人類獲得 ω -3 FA 的主要食物，魚亦不能製造這些脂肪酸，而是從浮游藻類得到。高等植物中 ω -3 FA 的含量亦不多。



白花馬齒莧為藥用植物。

卡通人物大力水手一吃菠菜即刻神力大增，可能是菠菜中含有 ω -3 FA 以及保護細胞膜的維他命 E 之故吧。但是馬齒莧所含的 ω -3 FA 比菠菜多 10 倍，維他命 E 亦多 6 倍。



一般作為觀賞植物的松葉牡丹。

在馬齒莧含有的多種 ω -3 脂肪酸之中，已知有抗血栓，抗腫炎性的功效。其中 18:3 ω 3 在試驗動物身上有抗腫瘤效用，這個成份在 100 克的新鮮馬齒莧中含有 300~400mg 之多。此外，並且含有不少抗氧化劑的維他命等，可說是豐盛的健康食品。

馬齒莧的英文名字是 Purslane，在全世界農田雜草的排名是第 9 名。楊再義教授的台灣植物名彙上記載 *Portulaca* 馬齒莧一屬在台灣有 6 種，除了最普遍的全世界都有的 *P. oleracea* 以外，常見的有作為花卉栽培的松葉牡丹(大花馬齒莧)，以及毛馬齒莧(禾雀花) *P. pilosa*。而在甘偉松教的藥用植物學中，這 3 種都是藥，都有消腫、利尿的藥效。

除了作為觀賞植物而種的松