

鋸棕 Saw Plametto

美國常用藥草中，有一種果實，曬乾後泡茶喝，聽說可以強精補腎，不僅增加精子數量，增大乳房，增強性慾，而且可治尿道及性器官的各種毛病，它就是鋸棕的漿果。棕櫚科的鋸棕 *Serenoa repens* 亦名 *S. serrulata*，分佈在美國東南部，從南卡州到佛羅里達，西到德州，主要供應地在佛州的 Cape Canaveral。

可惜的是，喝了幾個月對大多數人均無效果。本來「國民處方集」National Formulary 還記載可以利尿及治攝護腺腫，1950年以後也因藥效不彰而被刪除。1960年代發現乾燥的漿果含豐富的植物固醇 Sitosterols，而且注射於小白鼠，有一點雌性激素的作用。1984年德國學者認為鋸棕的果實有抗雄性激素的作用 antiandrogenic，可能直接作用於雌性激素

接受體及抑制 testosterone-5-alpha-reductase 酵素。

芝加哥大學的 Moore 教授於 1929 年發現雄性激素 testosterone，後來發現需要 5-alpha-reductase 這種還原酵素才能將 testosterone 轉化為 dihydro testosterone，藉此男性才會發育陰囊、陰莖及攝護腺體。過中年之後，多餘的 dihydro testosterone 卻會使攝護腺肥大，影響排尿，甚至產生癌細胞。這方面的研究，芝加哥大學的生化教授廖述宗博士貢獻最多。默克藥廠出品的 finasteride (Proscar) 就是根據廖教授的理論，有效的抑制還原酵素。

德國的草藥委員會 Commission E 批准 4 種草藥製品可治療攝護腺肥大，即鋸棕的漿果、南瓜種子、裸麥花粉 rye pollen 及蕁麻根 nettle root 等，這些草藥製品雖然不能有效根治，卻能緩和症狀，至

德國人不再是喝啤酒的世界冠軍

李正基 / 譯
來源 / Inter Nations

除了咖啡，啤酒是德國人所喜愛的飲料。在德國，超過 90% 的男士，和大約 70% 的女士經常在喝「大麥汁」。1995 年每人的消費量為 137 公升，也許德國人會把「世界喝啤酒冠軍」的榮銜讓給捷克，但是德國啤酒仍然在品質和種類的選擇方面是最好的。在德國的啤酒客，有大約 5,000 種不同的品牌可供選擇。

德國人所欣賞的啤酒，一定是要符合 1516 年由 Bavaria 的 Wilhelm 公爵所留下的純度標準，那就是「... 釀造啤酒，只能使用麥芽、酒花、酵母和

水」。雖然在歐聯容許有不同的標準，但是德國仍然堅守老的規則。而許多國外的釀造商，在輸出啤酒到德國時，也在確保他們的產品符合德國的純度規定。

啤酒的品牌實在太多了。因此德國的釀造商不得不小心翼翼的保護他們如何調配這四種基本成份的機密，並把它變成 5,000 種不同配方的品牌。但外國啤酒在德國還是有它的擁護者。

特種釀造的啤酒有很多種，包括煙燻的、黑的、和蒸過的啤酒，節食、麥芽、和「節日慶賀」

少不致惡化，其中以鋸棕的製品最廣用。

已經有 5 篇研究報告指出，鋸棕漿果的抽取物，可以抑制還原酵素 5-alpha-reductase。另有一篇報告顯出對抑制 aromatase（也會改變 testosterone 的酵素）。到底鋸棕的漿果含那一種有效成份呢？至今尚未明瞭，只知道用水抽取部分含酸性多醣體及用酒精抽取含類黃鹼 flavonoids，二者均可使實驗動物的攝護腺消腫，減少肥大。而油溶性的抽取物亦能抑制 leukotriene B4 及 thromboxane B2 的生合成而使老鼠的攝護腺消腫。以往認為只有油溶性部份（含多量植物固醇）有效。

許多臨床試驗不是規模小時間短，就是使用不同方法去抽取鋸棕果，因此雖然宣稱對攝護腺腫大有效，實際上卻需要進一步研究。

南瓜子數百年來用於驅除蛔蟲，有效成分 cucurbitin 一種特殊的胺基酸，其含量因南瓜種類而相差甚巨。而傳說的南瓜子可治攝護腺肥大，目前已找出有效成分可能是

delta-7-sterols 及 selenium，只含於 curcubita peponis 這種南瓜的某些品種，並非所有南瓜子都含有。德國業者現在已取得共識，將南瓜子的製品標準化，而且也可以針對 5-alpha-reductase 抑制能力而定量有效成分。

攝護腺肥大在歐美相當普遍，日本則少見，是否由於大量肉食有關或是日本吃較多海草及黃豆食品，尚無定論，可見原因相當複雜，不單純是還原酵素的問題，許多患者服用 Proscar 一年以上，藥效並不顯著。

以南瓜子、鋸棕為例，從印地安人民間療法發展到目前歐美的健康食品，不知多少研究者花費多少心血，至今藥效尚未完全明瞭。我們常聽說中藥科學化，看樣子還要數百年的功力。



啤酒，低酒精、和無酒精啤酒。只有 1/4 的啤酒是桶裝的。其餘都是以瓶裝或罐裝的方式出廠，但主要是以可再回收的瓶裝為主。德國的釀造業，在整個飲料工業中有最佳的回收功能，這對環保有很大的貢獻。經過 10 年的努力，水的使用或消耗量減少了 30-50%，能源消耗減 20%，而發酵室所發出的雜汗氣味幾乎減半。

適量的喝啤酒對健康有益。在十二世紀已有為醫療目的而勸人喝啤酒作為治療許多疾病的處方之記載。另據古代的文獻記載，啤酒是開始在公元 768 年，在靠近 Freising 的 Weihenstephan 釀造的。Weihenstephan 可以說是世界上最古老而仍在作業的啤酒釀造廠。

■這位年青的柏林居民，在炫耀他從世界各地收集的 5,500 隻啤酒瓶。