



# 五味子

富含活性木質酚類，可降低肝臟受損

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班

審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

**五**味子科植物 (Schisandraceae) 分為兩個屬，一個是南五味子屬 (*Kadsura*)，另一個是五味子屬 (*Schisandra*)。根據《本草綱目》記載：「五味皮肉甘酸，核中辛苦，都有鹹味，此則五味具也。五味今有南北之分，南產者色紅，北產者色黑，入滋補藥，必用北產者乃良。」由此便可看出北五味子較南五味子更具藥理活性，而《本草綱目》所記載的北五味子就是五味子屬 (*Schisandra*)。

北五味子學名為 *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill，又名山五味、山花椒、五梅子、紅鈴子等，其漿果成熟時呈紫紅色，將果實乾燥後，煎煮可服用。果實味道特殊，具有辣、酸、鹹、苦、甜等特性，故名五味子。自古以來五味子就被用為治療氣喘、慢性氣管炎、消化不良、治肺虛喘咳、肝病等症狀，所以在許多複方藥材中發現添加了五味子。

近年醫藥科技的發達，許多研究單位都對五味子之化學成分及藥理特性作深入研究，也為五味子在保健食品的應用上開闢了新領域。五味子的主要成分包含了木質酚類、烯類、脂肪酸等，其中以木質酚類為五味子生理活性之指標性成分。

木質酚類是一種多酚類，對於人體抗氧化力的提升有正面助益。自然界中的木質酚類有200種以上，五味子中的木質酚類含量最高的是五味子素B (Schisandrin B)，經由動物實驗證實，五味子素B具有抑制肝臟中脂質

過氧化物生成的能力，可提高肝臟中麩胱甘肽的抗氧化狀態，對於化學試劑所誘發之大鼠肝臟損傷試驗中，可有效降低血清中GOT和GPT值，減低肝臟功能受損。

由於肝臟乃人體內生化反應進行的主要場所，不管是代謝、分泌、排泄及去毒等功能，都要倚賴肝臟的運作，因此我們的生活作息、飲食、飲酒、環境衛生等因素，都會直接或間接影響肝臟的健康；根據行政院衛生署的統計，慢性肝病及肝硬化等肝臟疾病已是國人十大死因之一，主要因素在於多數人有熬夜習慣，且飲食不正常，國人又有應酬酗酒的文化，長時間累積下來造成身體過度勞累，使得罹患肝臟疾病的人數逐年增加，因此如何預防肝臟疾病的發生，實在是現代人都應該重視的課題。

這些問題對於忙碌的現代人而言，卻又不是那麼容易可以改善的，因此五味子相關健康食品的研究開發，相信可有效降低肝臟疾病的發生機率，目前市面上的五味子保健產品大都是以藥錠的型式在販售，省去了研磨或是煎湯等耗時的過程，也符合現代人講究效率的要求，另一方面也讓不喜歡中藥苦味的消費者可輕鬆的服用，這樣便利的特性，可隨時讓我們為身體把關，為健康加分。

不過最後還是要提醒消費者，在服用任何健康食品之前，都要與醫師或營養師洽詢後，再依個人體質服用，而且服用了健康食品後，仍然要配合均衡的飲食習慣與規律的生活作息，才能有健康的身心，此外，健康食品畢竟還是食品，並不是藥品！身體上有任何的不適，還是要看醫生才是最正確的改善方式。

解