

保健藥用植物系列 1—琉璃苣

文圖 / 郭肇凱 張隆仁

琉璃苣是紫草科(Boraginaceae)一年生草本植物，學名為 *Borago officinalis* L，英文名為 borage，原生於地中海沿岸的歐洲各國家，植株高約 60~100 cm，全株密佈略帶刺的白色絨毛。琉璃苣在歐洲已有 2000 多年的藥草歷史，其葉子、花及種子都含有豐富的鈣、鉀和礦物質等營養素及其他藥用價值，現今除了藥用外更可以作為蔬菜煮食或生吃，尤其是生菜沙拉之利用最多。琉璃苣的花朵是美麗亮藍色的星狀花，在英國更有「星之花」之美稱，甚至還被用來當作全國最大的癌症募款活動的象徵符號。琉璃苣的種子所萃取出油在近年來最廣為人知，因為琉璃苣籽油中含有豐富的 Omega-6 多元不飽和脂肪酸，其中的伽瑪亞麻油酸 GLA (gamma linolenic acid) 是一種在母乳中才能發現的必需脂肪酸，濃度更高達 25~30%，同時也是天然植物油中含 GLA 濃度最高者。然而 GLA 的攝取能夠促進前列腺素(prostaglandins)的製造，並可幫助女性荷爾蒙的合成及活化，因此相當多愛美的女性朋友對琉璃苣籽油的相關保健產品可說是趨之若鶩。



琉璃苣的星狀花是蜜蜂的蜜源



琉璃苣花朵子房內含有 4 粒種子



琉璃苣整株密佈略帶刺之白色絨毛



琉璃苣的種子中富含 GLA