

具抗氧化潛力的藥用植物—香蜂草

文、圖 / 郭肇凱、張隆仁

香蜂草是唇形花科多年生溫帶草本植物，英名lemon balm，學名*Mellisa officinalis* L.，原生於地中海東部地區與西亞一帶。台中區農業改良場引進栽培後，發現香蜂草相當能夠適應台灣之氣候土壤環境生長，植株強健且栽培管理容易，香蜂草的利用以新鮮葉片為主，除了可以直接浸泡飲用外，本場亦開發了香蜂草袋茶、純露以及面膜等產品，頗受各界好評。另外，香蜂草的精油更是屬於眾多藥用植物精油中的極品，因為它具有極佳的抗氧化

能力，相關研究的國外期刊論文就有數十篇之多，可見其受重視之一斑。到底什麼是所謂的抗氧化呢？由於今日忙碌的生活環境以及不正常的飲食習慣常會引發人體內產生不穩定的帶電分子，也就是自由基(free radical)，自由基會攻擊體內其他分子而造成細胞組織傷害的過程稱為氧化壓力(oxidative stress)，在正常的情況下，人體內的調控機制會自動修補氧化壓力所造成的傷害，但是當自由基累積過多時，我們就必需藉由攝取外來的抗氧化物質來

平衡自由基以維持身體的健康，蔬果中富含的維他命C就是常見的抗氧化物，因此抗氧化即表示了抗氧化物本身的氧化而造就了不穩定的自由基還原成穩定的狀態。本場研究發現，不僅僅香蜂草精油具有高度的抗氧化能力表現，香蜂草水萃物的抗氧化能力也有值得開發利用的潛力，目前除了正在試驗評估本場既有的4種香蜂草品種間的抗氧化力比較外，也嘗試再開發新的香蜂草產品推廣給國人使用。

