

薄荷的藥用功效

文圖 / 唐愷良

薄荷 (*Mentha spp.*) 英名 mint，為唇形花科中的一屬，在亞洲及歐美國家皆有近 2,000 年的使用歷史，是世界上最古老的香料及藥用植物，其特有的清涼氣味與多種健康益處，使其成為中醫藥、草藥療法及現代醫學中常見的藥用植物。本草綱目記載：「薄荷辛能發散、涼能清利，專於消風散熱」，傳統醫學常用於治療風熱感冒引起的發熱、咳嗽症狀。

薄荷產品給人帶來清新涼爽的感覺，這個涼感來自於精油成分的薄荷醇，使生物皮膚微血管擴張產生了涼的

感知。除了涼感帶來提神的功能外，薄荷主要的機能性成分眾多，其中以萜類與多酚類為較受矚目的指標性成分。且薄荷同時具有多重生物活性，於抗癌活性上，胡椒薄荷、野薄荷及綠薄荷精油經細胞試驗發現對人類乳腺癌細胞 MCF-7 具有顯著抑制作用；於抗菌功能上，薄荷屬之精油具有抗菌能力，可抑制包括金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、黏質沙雷氏菌等細菌滋生；於抗真菌功能上，薄荷精油中之薄荷酮、薄荷醇、香芹酮可抑制白色念珠菌、皮癬菌類的滋生；於抗病毒活性上，綠薄荷的酚類

成分被發現具有抗病毒活性，胡椒薄荷的水萃物及精油則分別表現出對人類免疫缺陷病毒 (HIV) 與皰疹病毒的抗病毒活性，其中又以薄荷醇、木犀草素、迷迭香酸為較關鍵的抗病毒成分。此外，多項試驗顯示薄荷具有抗氧化、清除自由基、抗發炎、減少過敏、防止血栓、抑制腫瘤增生、亦可抑制鈣離子通道，活化 TRPM8 離子通道蛋白，允許體內鈉、鉀、鉍與鈣等離子進入細胞內，導致細胞去極化並產生活動電位，促使平滑肌放鬆而造成血管擴張等效果。

雖然薄荷具有多種藥用功效，但在使用時仍需注意。首先，薄荷精油濃度較高，不宜直接塗抹於皮膚，應稀釋後使用。其次，對薄荷過敏人士應避免使用薄荷製品，以免引起過敏反應。此外，孕婦和

哺乳期婦女應在醫生指導下使用薄荷，以確保安全。



▲ 薄荷屬植物品種眾多，辨識不易，由左至右分別為常見之萊莉亞甜薄荷、胡椒薄荷、綠薄荷



▲ 本場以薄荷為基底，開發精油、萬用膏及茶包