

薊—肝病，可少不了它

投稿類別：生物類

篇名：

薊—肝病，可少不了它

作者：

曾富麟。國立彰化高中。高一15班
蕭廷偉。國立彰化高中。高一15班
梁益誠。國立彰化高中。高一15班

指導老師：
張婕妤老師

壹●前言

一、研究動機

在競爭如此激烈的現代社會，生活壓力、夜生活、飲食、酗酒、等因素「爆肝」，於是流行一個名詞叫做「爆肝族」，肝的病變就跟癌症一樣嚴重，例如從肝炎到肝硬化，酒精性肝功能障礙、肝癌等等。

現在這個時代下，熬夜已經成了家常便飯，就連我們自己也不例外，大家都知道熬夜、酗酒是非常傷肝的，等到肝生病了，才來吃藥，於是我們聯想到肝藥，並想知肝藥它是由什麼成分所做成的。

二、研究目的

薊這種植物可做肝臟藥物，因此在這次的小論文研究中，我們希望得知這種植物的歷史、以及它能降低肝病發生的那個神奇成分，還有他的服用方法，提煉方法，以及許多實驗成果，成功案例，盼望在這次的論文中，我們可以有所收穫。

三、研究方法

在圖書館中，我們查詢到有關本次主題「薊」的相關資料，在研讀過後，也在許多網頁上發現更多的資訊，與書面資料互相證實後，然後歸納出我們這次的論文。

貳●正文

一、薊的種類

(一) 玉山薊

在台灣，也有薊的存在，有沒有注意過新台幣一千元後面，有一朵粉紅色的花，許多人可能都不認識它，一些人稱它雞角刺，而它真正的名字，卻是玉山薊，他有著高山綠寶的稱號，是一種對我們建康有著相當幫助的藥材，在 60 年代就被發現具有解熱、治療肝腫大的功能。

(二) 朝鮮薊

朝鮮薊，很久之前，就被地中海一帶的人用來保護和恢復肝臟的功能，他具

有功效的成分是在苞葉的萃取物，資料指出，他非常的溫和，幾乎不會有任何的副作用，經過證實，是具有保健功效，安全性高的高效用植物。

（三） 奶薊

奶薊，原產地在喀什米爾，學名 *Silybum marianum*, *Carduns marianus*，別名有很多，像水飛薊、乳薊、洋白薊、牛奶薊，有這些別名的原因，是因為奶薊的枝幹切開，會流出一類似牛奶的白色苦味汁液，所以才稱為牛奶薊或苦薊。

二、薊的歷史

早在幾千年前，歐洲一帶的人就開始使用奶薊，作為治療肝病的首選生藥，著名的十七世紀藥劑師 Nicholas Culpeper 也建議使用奶薊保護肝臟及脾臟，在古羅馬科學家大普林尼的重要著作《自然史》中就提到，奶薊汁加蜂蜜，可以促進膽汁的排放，在十九世紀的德國科學家，也講到了奶薊主要的成份在種皮，《金氏藥典》也提到說種薊主要就是用來治肝病的，至今，已有兩千多年的歷史了！早期，德國有許多的採菇人，他們常常把一種跟一般的菇長得很像的毒菇誤採，食用後會造成肝衰竭，並且迅速死亡，後來，他們發現這種草藥，於是在採菇以及食用前先服用奶薊，即使真的吃到毒菇，也不會再中毒了。

三、薊的成分

（一） 黃鹼酮

薊中對肝臟有幾個成分，黃鹼酮（silymarin），主要配合著其他幾種成分，然後有效的增進肝機能，黃鹼酮是一種天然的抗氧化劑，能夠保護肝臟的細胞不受自由基破壞，科學研究中也證實黃鹼酮可以抑制 5-*lipoxygenase*（一種加速體內氧化的酵素）的作用，並增加肝臟細胞分泌 GSH（抗氧化酵素，體內用來抵抗有害物質最強的防禦物質），再者，黃鹼酮跟肝細胞結合後，會增加細胞的解毒和對抗有毒物質侵害的功能還可抑制腫瘤細胞的增生，他還能增加正常肝細胞中核甘酸的蛋白質合成作用，而且不會增加不好的細胞的分化，除此之外，他是目前抗氧化功能最佳的成份，遠遠勝於維生素 E。

（二） 洋薊素

洋薊素（cynarin），可以促進肝分泌膽汁，進而分解脂肪，才可降低人類體內的膽固醇和三酸甘油酯，主要功能有保護肝臟，中和自由基，提高腸胃蠕動，促進腸壁收縮，使腸中物質能較快運送，預防便秘，降低動脈硬化及血栓之形成。

四、薊主要治療與防禦之疾病

（一）改善肝炎

可以改善肝炎、肝硬化、酒精性肝功能障礙，也由於黃鹼酮這個成分的所在，他可以促進合成的抗氧化物質麩胱肝肽（Glutathione）生成，所以會抑制癌症、糖尿病、動脈硬化、心肌梗塞、腦中風。

（二）抑癌效果

除此之外，B 肝 C 肝、肝癌患者，都有很好的保護與療癒效果，研究還發現，可以預防脂肪肝、肝膽炎、牛皮癬，同時海可抑制肝癌、乳癌、子宮頸癌的癌細胞再生。

（三）預防宿醉

如果搭配著維生素 B 使用，效果將會更好，還有他可以預防宿醉，所以可酒前或喝酒後服用一些薊，可以預防宿醉。

五、薊的劑量與服用方法

現代化的奶薊子產品都已經標準化，產品內要含有 70% 的奶薊子，如果每天三粒的奶薊子產品，每粒就要在劑量 140~210 毫克。



圖 1 奶薊子產品（資料來源

http://www.natvd.com/zh_tw/online-shop/milk-thistle/nf4800.html）

台中農會試驗所也研究指出，如果是新鮮葉片，每天一片熬葉汁，幾天後，的確有效降低肝指數。

在早期，如果中葷毒，醫師都會直接叫中毒者，咀嚼奶薊子，或是將奶薊子

磨成粉，直接服用。

六、薊的成功案例和實驗結果

之前說明奶薊子可以解蕈毒，而這裡也有一個真實故事，1991年，一個叫蘇珊的人，家裡庭院長出了許多野菇，蘇珊隨手摘了一個來吃，三個小時之後，蘇珊覺得非常不舒服，再過半個小時，他的腹部劇烈疼痛，噁心嘔吐，於是他打給他的藥草師朋友伍德，伍德趕到後，看到蘇珊旁的毒菇，直接就把口袋的奶薊子放進蘇珊的嘴巴，並叫她咬碎，然後將蘇珊送醫，到醫院後蘇珊已經僵硬，心電圖亂跳，醫生跟護士已經準備好做心臟電極，沒想到這時候，心電圖這時候突然安定下來，醫生和護士們都非常驚訝，一般吃到這種毒菇的人最後都會死亡，蘇珊竟然會沒事，就是奶薊子的功效，救回了蘇珊。

這種蕈類叫做毒鵝膏蕈，有「死亡帽」的稱號，是世界毒性前幾名的蕈，外觀可口美味，吃下去會要你人命，在美國一年有幾個案例，而實驗中，他們把這個死亡帽注入老鼠體內，然後再給予奶薊，之後，老鼠沒有死亡，而且肝臟只受到一點點的傷害，

其他許多的實驗都指出奶薊確實有對肝臟的恢復與治療，有 200 份的臨床報告可以有效治療肝病，1992 年，德國對 2637 個肝異常患者，做出大規模的實驗，患者每天都按照標準劑量服用，8 星期後，63% 的患者肝病狀況，已經消失！進一步檢驗肝損壞程度的肝蛋白酶濃度，發現 27% 的患者已經降低很多，27% 的肝腫大患者肝臟已經回復為原來的大小，56% 肝腫大患者則是明顯縮小，只有 1% 因為服用此藥而產生的不適、噁心，而停止。他們又讓 116 位因為酒精而讓肝受損的患者服用每日 240 毫克的奶薊草後，短短兩個星期，這些患者的肝蛋白酶又有相對的降低幅度。

另外，他們針對肝硬化患者，每日服用 420 毫克的奶薊草，兩年後，有服用的比沒有服用的人，存活率高出 60%！由此可見，奶薊草的強大功效！

參●結論

肝藥的成份之一—薊，它如果說是肝藥的二，那絕對沒有別的人第一了吧！

幾千年前前人的智慧，就已經發現薊這種植物對人體肝臟的好處，更有效降低因為肝癌、肝硬化的死亡率，許許多多因為誤食毒蕈的人，也因為薊的功效，就回了自己的一命，神奇的功效，也正為因肝病而受苦以久的病人帶來另一個希望。

不過其實許多輕微的脂肪肝，是因為稍微肥胖所致的，醫生也說只要靠多運動含控制食量肝是可以修復的，不用用到服用肝藥，薊它加快了肝修復的速度，但他不代表可以把任何的肝病治好，也就是說，不要以為有肝藥，就可以任意的熬夜，酗酒傷害肝，廣告裡說：「肝要是健康的，人生就彩色的，肝如果不顧，人生就是黑白」，肝是人類體內過濾以及解毒的第一道防線，我們覺得，平常不但要保護好自己的肝，還要有健康的身體，才會有最幸福的人生。

肆●引註資料

註一、陳俊旭(自然醫學博士)。**奶薊，保肝草藥第一名**。檢索日期:2012 年 3 月 4 日，取自

<http://www.relativehumanity.com.tw/cm/cm522.htm>

註二、**奶薊子**。檢索日期:2012 年 3 月 4 日，取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!pwYit9SLAweOgVNH2rT1/article?mid=731>

註三、**活力 up 網**。**Milk Thistle 奶薊草保肝強效配方**。檢索日期:2012 年 3 月 4 日，取自

http://www.holyup.com/catalog/product_info.php?products_id=150

註四、**肝臟病 .預防與治療**。方文宏翻譯。同濟代理發行。

註五、**怎麼吃，也毒不了我！**--陳俊旭博士的阻毒、解毒、排毒私房秘笈。出版日期：2009 年 03 月 12 日。東佑出版。