

臺灣原生種何首烏效益藥食觀多元

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

何首烏是中藥草 4 大仙草之一。雖然其在中草藥方劑中占有重要角色，不過臺灣原生種首烏多年來受限食藥法規，致使其推廣之路崎嶇。

業者陳思涵表示，臺灣種植何首烏最早起源於沙鹿大肚山西麓，所以用原住民母語舊稱-『巴布薩』暫訂名以便溯源。期致力推廣及開發，業者陳思涵於 2012 年即成立臺灣首烏研究中心，投入 13 年的精力收集全球的何首烏物種，並將收集中的首烏分類為，藤用、葉用、紅肉、黃肉、白肉及水土保持用，共計 6 個品系，其所收集的 78+1 個品種均以『巴布薩首烏』定名，冊列編號做品種管理。

陳思涵指出，如果何首烏歸屬為特用植物的一種，著實讓四大藥王的美譽背負浪得虛名，反觀期能在數千種中草藥植物中屹立不搖，顯示它潛在的藥食應用空間。因此，為能深入了解、也是要打破民眾對何首烏的錯誤迷思，除積極著手首烏收集外還有欲對其成份進行檢測的想法。

其中，並透過曾志正教授將 78+1 個何首烏品種進行追蹤及成份分析，讓首烏的成份，用科學數據將它推展到藥食同源，轉變為新興時蔬，進而藉由成份結構的追蹤，做到首烏屬性分類，建立首烏品種身份証，讓每一位消費者清楚了解，所食用的首烏成份為何。

事實上，興大曾志正教授團隊於 2015 年曾就何首烏進行相關研究，發現與飢餓素類似功能的物質“首烏飢素”(emoghrelin)。曾教授認為，何首烏能延年益壽的主要成分應該就是首烏飢素，能藉由活化飢餓素接受器來刺激腦下垂體分泌生長激素，進而達到調控生理功能的效果。

曾教授進一步指出，飢餓素(ghrelin)是由胃部分泌的一種荷爾蒙，可經由結合啟動促生長激素接受器(GHS-R1a)來啟動調控人體許多生理功能，如刺激生長激素的分泌、腸胃蠕動及產生飢餓感、促進代謝等。因此，雖許多藥廠陸續開發與飢餓素相似功能的藥物，但至今仍無法開發出可進入體內且穩定的口服藥物。

陳思涵又說，為了便於民眾易於區分中藥店熟炙過的炙首烏，因此稱謂仍留用何首烏之名；而新鮮或未熟炙的則以『首烏』代稱，俾將兩者加以區分。她進一步指出，以科學角度而言，皂甘多醣是首烏的基本元素，不是現在大家誤認首烏有人蔘香氣濃就是好的首烏品種從，而是值得推廣的首烏飢餓素。至於首烏應用部份，藉由教授實驗室團隊做出首烏品種成份結構圖譜，再依品種成份

結構去開發應用。

對於臺灣原生種何首烏機能效益，亦可成為餐桌美食料理。陳思涵表示，像巴布薩 79 成份結構有 6 和 8 的指數代表含有首烏飢素，多會作為燉煮或甜點，也可廣泛使用在時蔬小炒等一般餐桌上佳餚。不過，首烏在食用上也是有些禁忌。她提醒大家，1.不生吃、不過量 2.肝腎機能有問題的人慎食 3.孕婦與有出血者忌食。

陳思涵說，首烏是旱作，多年生植物，一般種植 3 年採收後或成份不佳的母株，因無經濟價值，故會留下 1-2 個莖塊，移植種在花盆，再者也可依部分根莖生長特殊形狀塑成盆栽做觀賞植物用。她指出，首烏盆栽其照顧非常簡單容易，室內只要有 3 小時的光源，再加上定期修剪枝條就可以，除了自我觀賞也可以造景十分討喜，尤其，因著「首烏」諧音還含喻守護家園祝福之意。