月見草油降脂防心臟病
月夜盛放的天然草藥

日本刊記者

月見草是黃色的小花。

月見草擁有美麗的外貌和名字。

但它不是虛有其表，還具有一定實力，能幫助降低膽固醇，防止多種心臟病和女性疾病。

月見草油也不是新發現的營養補充品，早已享有源遠悠長的資歷，全因小花在很久以前已在月下盛放着。

月見草的英文名稱是Evening Primrose，擁有另一個美麗的名字——晚櫻草。

假如你愛逛國貨公司，應該不會對月見草油這種產品感到陌生，因為在貨架上，陳列了多種月見草油產品。別以為月見草一定是中國山草藥，其實它是源自西方的，已有7萬年歷史，所以西方也有出產不少月見草油產品，作營養補充品之用。

月下發光月下見

月見草名字之由來，跟它的特別生態很有關係。月見草是長得挺高的植物，花朵是黃色的，但只會在晚上才盛放。最特別的是，在月光的沐浴下，它的花朵會呈現螢光的顏色，格外奪目，所以便被定名為月見草。

月見草有治病的功效，在幾世紀以前，已有美洲的印第安人利用它的根莖和葉子作敷治傷口之用，後來被廣泛認識後，更視它為療效甚高的民族良藥。不過，現在有售的月見草油，大部份都是從月見草的種子提煉而成，而非根莖和葉子。

從前的月見草是在效外野生的，但現在則多由人工大量培植，因為製造月見草油需要大量的種子才可提煉。純正天然的月見草油，顏色呈淡黃，並且應不含任何色素和防腐劑等成分。

亞麻酸降膽固醇

月見草油的主要功效是有助降低膽固醇、血脂，以阻止血管出現血栓情況，避免或紓緩高血壓、心血管栓塞等疾病。

根據醫學研究，月見草油的降膽固醇作用，是來自月見草含有的主要成分亞麻酸。亞麻酸是人體必須脂肪酸的一種，必須脂肪酸就像維他命般，是維持身體正常運作的必須物質，但身體不能自行製造，需要藉由食物吸收。

亞麻酸能幫助身體製造健康的細胞，而最重要的作用是能幫助身體製造一種有益的前列腺素E1。前列腺素是一種像荷爾蒙的合成物質，能調節血壓和血凝情況，協助細胞重生。然而人體卻無法儲存前列腺素，需要經常補充製造，而且年老、壓力大、體內含過多膽固醇和飽和脂肪酸、煙酒過多，都會影響前列腺素的製造，甚至引致缺乏情況。多吸收亞麻酸便能有助前列腺素增生。

一般來說，人體可藉吸收亞油酸，在體內轉化成亞麻酸來促進前列腺素的製造，但若能直接吸收亞麻酸，便可省回功夫，加速製造前列腺素，幫助改善高血壓和血栓情況。

強化肝臟抵抗癌症

除亞麻酸外，月見草油中還含有維他命E。和前列腺素一樣，維他命E是保護心臟和降膽固醇的重要養份，它的抗氧化作用，能預防膽固醇因氧化而積聚沉澱，阻塞血管。

現代人生活繁忙，少不免宴會酬酢，但煙酒過多卻會令體內前列腺素含量大降，提高心臟病、中風的機會，也會破壞肝臟。常服月見草油則可助化解肝臟的負荷，保護肝臟機能，最佳的保健方法當然是減少煙酒。

此外，由於必須脂肪酸可能對抑制癌症有重要作用，月見草油亦被研究是否具抗癌之效。根據中國和日本聯合研究顯示，月見草中的亞麻酸對結腸癌、胃癌、膠質母細胞瘤生長都有抑制作用，可能是由於它可增強癌細胞的脂質過氧化，抑制蛋白質合成。

紓解經前症狀

對於女性而言，月見草油對她們有額外的幫助。

在英國曾有研究發現，有嚴重經痛的女性若在經前服用月見草油至經期完結，經痛情況能減輕；而它對女性的經前症狀亦有一定的紓緩作用，如腹部積水、乳痛、頭痛、情緒變壞等。

除此之外，也有臨床實驗顯示，由於月見草油具降膽固醇和血脂作用，並能刺激體內燃燒卡路里和調整異常的新陳代謝，因此過胖或痴肥人士服食有體重減輕的現象。月見草油對美容也有一定幫助，由於缺乏前列腺素會導致脫髮和指甲脆弱折斷，多補充月見草能增加前列腺素的生產，有助改善脫髮和折甲情況，維持美好外觀。

雖然月見草被發現有多種改善疾病的作用，但目前仍有存疑之處，很多功效仍未有足夠證據支持，在多年前，美國甚至有出產月見草產品公司被指誇大產品的醫療價值。因此，只可視月見草油為營養補充品，切勿當作藥物，並需注意服量；此外，還要配合均衡飲食，才可擁有健康體魄。