

路邊野花的滋補肝膽 蒲公英治風濕

口本刊記者

蒲公英，是一種生命力非常旺盛的野生植物。別看它外表柔弱，渾身是輕似鴻毛的花瓣，卻有辦法延續自己的生命。借風一吹，它們飄洋過海，在任何一處落地生根，成長後又再隨風找尋落腳處，生生不息。

蒲公英除了本身擁有堅強的生命力外，它的根、葉等也可改善人類的健康。一朵野花，竟有豐富的內涵！

蒲公英 (Dandelion) 在春天，尤其是4月，生長得最茂盛，一旦在某處落地生根，它會生長得很穩固，即使你用盡九牛二虎之力將它拔掉，它仍有辦法在原地重生。也許花農最討厭這種花，但若利用它的根和葉，卻是具醫療價值的天然藥草。



研究顯示，蒲公英含多種化學成分，如苦味質（蒲公英的味道是苦的）、內酯、豆固醇、穀固醇、多醣類、矢水甘露糖、菊粉、類胡蘿蔔素、黃體素、維他命A、B、C、D和鉀等，非常豐富。一般會利用蒲公英的根和葉來製藥，但亦有利用其花及樹液。小小一朵蒲公英，卻是由頭至尾皆具醫療價值。

治肝利膽防風濕

蒲公英的效用很多，主要能改善肝臟、膽囊毛病，防止體內水分流失、關節發炎等風濕痛症；利尿通便、治療濕疹、腫瘤、夜盲、高血壓等。

蒲公英的葉子含大量鉀，是攝取鉀的最佳天然來源。吸取適量的鉀，有助防止腎臟因缺鉀而影響人體的循環系統。蒲公英的葉子也能幫助平衡尿量。最方便的方法是在沙律中加入蒲公英葉子，既好味又有益。蒲公英含大量維他命A，100克的葉子便已含14,000I.U.的維他命A。

蒲公英的根則是肝臟及膽的好幫手，有助滋補肝臟及刺激消化。它含有Taraxacin、菊粉等成分，能增加膽汁流量，幫助消化體內脂肪。此外，

也能改善風濕症狀，例如肌肉風濕症。

事實上，蒲公英的根是很好的滋補草藥，療效廣泛，可防中毒、治慢性黃膽、慢性皮膚疹、慢性胃黏膜炎等，也有助控制糖尿病者的血糖水平。使用蒲公英根部的最佳方法是用來泡茶，只需以水煮滾蒲公英根部，然後文火煮10至15分鐘，根和水的比例，約為2至3小匙蒲公英的根需1杯水的分量。煮後加入蒲公英葉子更佳，每天喝2至3次（每次1杯）已足夠。此外配合伏牛花（Barberry）服用，對肝膽尤其有效。

除了葉和根外，蒲公英的花亦含豐富維他命A，可改善夜盲症；至於樹液，民間處方指可治腫瘤及肝臟黑點。

目前市面上的健康產品店有丸狀蒲公英產品出售，多是經曬乾製成的根部粉末。

雖然目前未發現蒲公英含毒性及副作用，但部分效能如通便或改善消化不良等，仍未獲證實，因此，為安全起見，孕婦、授乳婦女、嬰兒、兒童及老人都不應胡亂服用，即使是成人也不宜長期服用，最好先諮詢專業人士的意見。