

沙漠中的百合——蘆薈

長久以來，蘆薈一直備受女士們的寵愛及美容界的推崇，特別是當皮膚乾燥時，塗抹含有蘆薈成分的產品，可為皮膚提供絕佳的保濕及滋潤的效果。但除了美容功效外，蘆薈亦有很高的食用價值。

撰文：鍾靜兒（營養師／香港保健食品協會會員）

為

何蘆薈能在現今美容保養品及健康食品市場上佔有一席之地？蘆薈到底有甚麼特別功效？

蘆薈（Aloe Vera）的原產地位於地中海及非洲，為獨尾草科多年生草本植物，葉子肥厚、多汁，並有透明的凝膠。蘆薈的品種可多達數百種，當中有分觀賞、美容、食用及藥用等用途，但可供食用的蘆薈卻只有幾種。根據世界蘆薈科學協會的資料，美國翠葉蘆薈（Aloe Barbadensis）就是其中一種常見的蘆薈品種之一¹。

關於蘆薈的歷史

蘆薈早於數千年前已相繼被不同的民族使用，包括希臘、埃及、印度、墨西哥、日本和中國等²。在19世紀的初期時，蘆薈於美國只是被當作瀉藥，但到了19世紀中期，人類開始發現用蘆薈能成功地治療慢性和嚴重



的放射性皮炎後，就開始為它的功效出現了一個新的轉折點。

為甚麼有些人食蘆薈後有肚瀉反應？

蘆薈的英文名「Aloe」源自於阿拉伯文「Alloeh」，意思是指「一種閃亮的苦味物質」，這種閃亮的苦味物質意指來自蘆薈的表皮層和皮下細管中的黏液。根據美國聯邦法規守則（The U.S Code of Federal Regulation）所示，蘆薈本身屬低毒性的草本植物，對普遍人士沒有特別害處。需留意的是因為蘆薈

的黏液含有蘆薈素（Aloin）及蘆薈大黃素（Aloe Emodin）等，如果處理不當，是會使人於食用後有嘔吐、肚瀉、腎炎等情況出現。

蘆薈有甚麼營養成分？

蘆薈有99.5%是水分，餘下的0.5%則含有豐富的營養成分，當中包含不同的維他命，如：B1、B2、B6、C、E、葉酸；礦物質如：鉻、鋅、銅、鎂、鉀等，另外亦含有豐富的氨基酸和木質素（Lignin）等³。當中以維他命B6為例，可有助身體吸收蛋白質；維他命C及E有抗氧化作用；木質素則有殺菌作用，可減少細菌生長。蘆薈因此被廣泛用於護膚產品作殺菌及消炎等用途；亦多被用於保健食品中作營養補充或幫助消化等用途。

蘆薈對皮膚的功效

研究顯示，蘆薈中的蘆薈凝膠能直接刺激巨噬細胞和纖維母細胞的活性，幫助加速傷口愈合的速度⁴。同時蘆薈凝膠可增加膠原蛋白和蛋白多醣的合成，促進組織修理⁵。蘆薈也有含另一種抗菌性很強的植物元素——蘆薈酐（Aloetin），它具有殺菌的作用，能中和病原細菌所分泌的毒素，從而阻止細菌的繁殖。因此，當需要處理皮膚上的一些小傷口、輕度燙傷或炎症時，可用消毒酒精先處理傷口，然後把蘆薈凝膠塗抹於傷口上以減少細菌繁殖，或有助傷口愈合和減淡傷疤。對於使用劑量，世界衛生組織的建議是10-70%的新鮮蘆薈凝膠⁶。但由於濃度分別甚大，所以建議消費者可先請教有關專業人士才再選用。

胃部健康、便秘問題及胃潰瘍的功效

蘆薈還含有另一種成分能對腸胃道的黏膜有良好的保護作用，它能使胃酸分泌緩和，從而減輕胃酸對胃壁的刺激，就是黏多醣（Mucopolysaccharide）。黏多醣是一種碳水化合物，有美國著名預防醫學專家白蘭特博士（Dr. Jeffrey Bland）曾於他的臨床實驗中，研究口服蘆薈汁對正常人體的腸胃功能的效果。實驗中，有五名健康男性和五名健康女性參與，並在研究過程中繼續維持他們平常的飲食和作息時間，實驗組另外每天飲用濃縮蘆薈汁3次，每次2安士。一星期後的結果顯示，實驗組胃內的酸鹼值及腸道對消化和吸收蛋白質的程度都有提升，而且腸道共生細菌的平衡亦有所改善。除此之外，實驗組的糞便比重平均降低，即糞便保持水分的能力有提升之餘，排出的時間亦較快。專家認為，這項研究意味著蘆薈可促進消化、減輕胃潰瘍、平衡胃酸鹼值及腸道內的微生物菌群，並有助改善便秘的情況⁷。

總結

雖然蘆薈有幫助皮膚傷口復原、促進消化及改善便秘的情況，但建議消費者不應過分依賴使用蘆薈而忽略了身體問題的根源。而且坊間所售的一些蘆薈飲品和即食蘆薈等的含糖量都偏高，所以消費者於購買時應先仔細閱讀營養標籤、選擇不含蘆薈素及蘆薈大黃素的蘆薈飲品及信譽良好的品牌。消費者亦應時刻保持良好及健康的飲食習慣、定時的飲食和作息模式、壓力管理、適當使用藥物及定期的身體檢查。如有需要，建議消費者可向專業的醫護人員及營養師查詢。◆

參考資料：

1. International Aloe Science Council IASC [Online] Available from: www.iasc.org
2. Marshall JM. Aloe vera gel: What is the evidence. *Pharma Jr.* 1990;24:360-2.
3. Josias H. Hamman 2008. "Composition and Applications of Aloe vera Leaf Gel." *Molecules* 2008,13: 1599-1616.
4. Shelton RM. Aloe vera, its chemical and therapeutic properties. *International journal of dermatology*, 1991, 30:679 - 683.
5. Davis RH, et al. 1994. "Anti-inflammatory & wound healing activity of a growth substance in Aloe Vera." *Journal of the American Podiatric Medical Association* 84(2): 77-81.
6. World Health Organization 1995. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants-Volume 1 [Online] Available from: <http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/6.html#Js2200e.6>. [Accessed: 01 June 2015]
7. Jeffrey Bland. 1985. "Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice on Gastrointestinal Function in Normal Humans." *Linus Pauling Institute of Science & Medicine. Preventive Medicine*, March/April, 1985.