



辣椒素

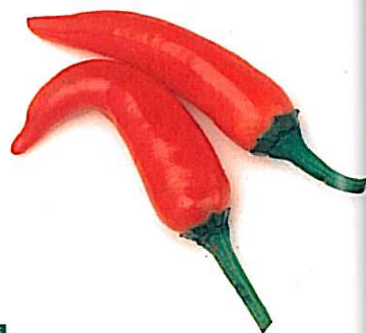
辣走內外痛楚

提起辣椒 (Capsicum)，相信大家一定想起不少美味之辛辣食品，如麻辣火鍋、印度咖哩等，而辣椒的品種又十分多，計有指天椒、小紅椒等等，可謂應有盡有。其實，辣椒的應用已有悠久的歷史，並因着其辛辣的味道而大受歡迎。為什麼辣椒會有這種特殊味道呢？這是因為它含有獨特成分辣椒素 (Capsaicin) 的緣故。

外用可治療痛症

除了在食用中可找到辣椒的蹤跡外，在醫藥上它也有不同的應用。在我國中草藥古籍中也有記載，其辛熱性味，有溫中、散寒、開胃及消食作用，可治寒滯肢痛、嘔吐、瀉痢、凍瘡、疥癬，現代臨牀醫學也發現其有多方面的功用。

外用含辣椒素（一般是0.025%至0.075%）的軟膏能有效治療各種痛症，包括背部疼痛、骨關節炎、類關節炎、神經性痛楚等，這種功效在許多不同類型的臨牀研究中反覆得到證實（註1），辣椒素膏貼製劑有助減輕慢性之背部痛楚（註2）。外用作塗劑時，有發赤作用，能促進局部血液循環旺盛，也可用於凍瘡，唯初次塗含辣椒素的藥膏時，往往有灼熱感，並有紅腫情況（註1）。一般來說，重覆使用後，這情況也會隨之消失。但要注意的是，塗抹完畢後要洗手。由於辣椒素對黏膜具高度刺激性，故只可塗於沒有破損的皮膚，千萬不能接觸眼部或其他黏膜等。



紓緩胃痛不傷胃

至於內用方面，辣椒主要用來治療胃腸疼痛，可作健胃劑，能促進食欲，改善消化的作用。外國也有臨牀研究指出辣椒可治功能性消化不良（註3）和腸激性綜合症（註4），使腸胃機能提升，減少不適感，減低胃部痛楚、飽滿和噁心感；最重要是安全性高，於研究中的辣椒使用量往往比某些地區每日所使用的辣椒數量還要少（註1）。

另外，正常人士進食大量辣椒後，胃部黏膜雖然不會受損，但病人服用辣椒卻可能有灼熱感或胃部不適，所以有腸胃潰瘍、疝氣或長期服用非固醇類消炎藥 (NSAID) 的病人不宜使用。



Text: 唐海誼博士
澳門理工學院高等衛生學校副教授
香港註冊藥劑師



燒脂功效無文獻支持

除了腸胃功用外，辣椒素也是健康產品生產商推廣的對象之一，一些標榜極速瘦身的產品中便往往含有辣椒素。究竟辣椒素是否真的有些些功用？

理論上，辣椒素的確可將基本新陳代謝率提高，通過刺激 β -腎上腺素受體來增加消耗能量，加速氧化碳水化合物（註5），也可減低食欲及能量吸收（註6）。雖然這些生理反應在理論上能幫助身體減去脂肪和體重，但卻沒有充足臨牀數據支持其功效。辣椒素在控制體重的臨牀文獻可謂空白一片，其對改變身體脂肪結構之作用，也沒有太多確切數據支持。

總括來說，辣椒素是一種有效的外用鎮痛劑，能治療各類痛症，也可能用來治療某些特別的胃腸疾病，如功能性消化不良等，但對於其減肥、消脂的功效，筆者卻有着保留的態度。



參考資料：

1. Capsicum. INPR Monograph, Institute of Natural Products Research, U.S.
2. W. Keitel, H. Frerick, U. Kuhn, U. Schmidt, M. Kuhlmann and A. Bredehorst. (2001) Capsicum pain plaster in chronic non-specific low back pain. *Arzneimittelforschung*. 51, 896-903.
3. M. Bortolotti, G. Coccia, G. Grossi and M. Migliolo. (2002) The treatment of functional dyspepsia with red hot pepper. *Aliment. Pharmacol. Ther.* 16, 1075-1082.
4. M. J. Schmulson, M. A. Valdovinos and P. Milke. (2003) Chili pepper and rectal hyperalgesia in irritable bowel syndrome. *Am. J. Gastroenterol.* 98, 1214-1215.
5. M. Yoshioka, K. Lim, S. Kikuzato, A. Kiyonaga, H. Tanaka, M. Shindo and M. Suzuki. (1995) Effects of red-pepper diet on the energy metabolism in men. *J. Nutr. Sci. Vitaminol (Tokyo)* 41, 647-656.
6. M. Yoshioka, S. St-Pierre, V. Drapeau, I. Dionne, E. Doucet, M. Suzuki and A. Tremblay. (1999) Effects of red pepper on appetite and energy intake. *Br. J. Nutr.* 82, 115-123. 