

喝酒礙胃 興大實驗：苦茶油可減緩急性胃黏膜損傷

苦茶油為台灣常見食用油，其含豐富之油酸及植物化學成分，因而有東方橄欖油之美譽。在民俗療法中被認為對於腸胃與肺腎等皆有良好之保健功效。中興大學食品暨應用生物科技學系教授顏國欽研究證實，苦茶油可有效降低酒精造成的急性胃黏膜損傷。

現代人由於生活型態改變與工作壓力大，導致飲酒文化盛行，因此酒精性潰瘍發生率亦逐年攀升。苦茶油為台灣常見食用油品，富含單元不飽和脂肪酸，主要組成油酸及亞油酸，其脂肪酸組成近似於橄欖油。苦茶油具耐高溫之特性，加熱時不易產生油煙，其穩定性較橄欖油好。

顏國欽教授研究室先前已證實苦茶油具抗氧化及降低非類固醇抗發炎藥物誘發腸胃黏膜損傷之潛力。這項研究在農糧署經費支持下，於 2017 年 6 月 21 日與其研究生杜邦碩等，發表一篇「苦茶油對酒精誘發小鼠急性腸胃黏膜損傷之保護效應」，刊登於美國化學學會出版的「農業和食品化學期刊 (Journal of Agricultural and Food Chemistry)」。

在動物實驗中發現，酒精會引起胃黏膜組織氧化壓力上升、抑制熱休克蛋白表現，與 PGE2 分泌失調，導致黏膜黏液分泌下降與胃黏膜細胞蛋白質合成與修復功能異常，造成細胞抵抗外在壓力環境能力降低，進而引起嚴重發炎與凋亡反應，且會對胃黏膜造成損傷，最終可能導致潰瘍。此研究顯示，若預先餵食苦茶油可藉由改善熱休克蛋白表現、調節發炎反應、抑制凋亡現象發生與減緩氧化壓力，以及降低脂質過氧化反應等途徑，進而改善酒精誘導急性胃黏膜損傷。

需要注意的是，這項研究是在小鼠身上進行，但研究結果很可能也適用於人類。攝食苦茶油具有改善腸胃保健之功效，而動物實驗結果經由公式換算得知 60 公斤之成人，每日建議攝取苦茶油約 5 到 10 毫升，即可減緩酒精誘發胃黏膜組織的損傷。

[感謝本校祕書室媒體公關組提供資料](#)