

市售食用檳榔含有那些配料？

市售食用檳榔是以檳榔的果實除去果蒂，隨果皮邊緣切開，包上荖藤的花，及各種已知和未知的添加物如石灰、中藥(含甘草、參葉、參鬚粉、孩兒茶、肉桂、黃蓮粉、萬點金等)、香料或柑仔蜜，甚至含有美娜水、安非他命……等危害人體健康之物。

檳榔的成分

檳榔子是檳榔樹的果實，它含有許多的植物鹼，其中最重要的是檳榔素(Arecoline)，是一種副交感神經作用藥劑，在一般劑量有催涎及發汗的作用，高劑量則會作用在肌肉及中樞神經。檳榔素在肝臟中會被轉變成檳榔啖(Arecaidine)，檳榔啖沒有副交感神經劑的效果。一般劑量對動物的行動無影響，但高劑量則有鎮靜的效果。一般在嚼檳榔時，其所含的檳榔素只有小部分被吸收，其他大部分都在石灰存在下，在口腔中轉變成檳榔啖。

除了植物鹼外，檳榔子上含有鞣酸、十二碳脂肪，肉豆蔻酸，一些糖、水、澱粉、木質纖維以及其他成分。

紅灰：紅灰包括石灰及其他添加物。添加物中最重要的是Cambir或Cutch，這是兩種植物的提取物。它們主要含有鞣酸、兒茶素，以及色素。在高劑量時有苦味及收斂作用(主要由鞣酸而來)，低量時則在食用後有甜的感覺。嚼檳榔久了之後，牙齒會覆上一層黑褐色物質，則是兒茶素的效果。在台灣，添加的可能是Cambir而非Cutch。另外，由於檳榔本身酸性高，口味不佳，因此添加石灰中和，比較可口，亦可以使添加物中的色素成紅色。

荖葉及荖條：這是一種叫做Piper betle的植物。在台灣常取其果實或地下莖，夾在檳榔中，然後外面包裹其葉來嚼食。

口腔癌之自我檢查

若發現有以下各種情形時即應提高警覺，並立即到醫院做進一步的口腔檢查，或必要時做病理切片檢查。

1. 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。
2. 潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。
3. 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。
4. 舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。
5. 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。
6. 口腔黏膜之知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限制，張嘴時口腔黏膜拉緊。

戒除檳榔是明智之舉，趕快採取行動吧！

開始戒除的前幾天是重要關鍵，或許會覺得不好受，克服它的秘訣是用堅定的信心告訴自己：我決定不吃檳榔！



紅唇族的迷思

根據衛生署統計，這幾年來口腔癌已躍居男性十大癌症死亡原因的第五位，在發生率方面，每年約有 1500 至 2000 個新病例產生，其中 80% 以上都有嚼食檳榔的習慣，許多研究也明確顯示嚼食檳榔與口腔致癌的關聯。

紅唇族中有些人吃了大半輩子檳榔，並沒有得到口腔癌；但也有人只嚼食了短時間的檳榔，就不幸中獎了。這顯示癌症的產生具有極大的個體差異性，也和檳榔嚼食量、嚼食習慣，有無荖花、是否吞汁、遺傳特質、免疫能力、營養狀態、是否同時有抽菸喝酒習慣等因素有關。

在醫學上，每年千分之一的發生率也只是針對大範圍人群的統計數據，但對個人而言，不是零就是百分之百；且千分之一只是一年的平均發生率，一旦累積嚼食檳榔十年以上，發生率可能就降至百分之一以內，對那些長期嚼食者，體內會累積更多的細胞基因破壞突變，口腔癌發生的機會更遠高於此。

現在沒事，不表示以後一定沒事，只要時間夠久，體內細胞累積足夠的基因變化，相信一樣無法倖免於口腔癌。且即使未得口腔癌，付出的也是口腔組織嚴重破壞的昂貴代價。再怎麼算，這樣的賭注一點都不划算。因此最好的方法就是不要以身試病，把自己當做白老鼠來做檳榔致癌的實驗。

(台大醫院口腔顎面外科醫師 李正)