



保護聽力 飲食加把勁

文／臨床營養科 營養師 賴馥君

梅尼爾氏症是眩暈最常見的原因，除了眩暈之外，患者往往還會合併耳鳴及波動性的聽力障礙。導致梅尼爾氏症發作或病情惡化的原因不一而足，吃的太鹹，是可能的導火線之一，因此患者必須限制鹽份攝取，不僅減少烹調用鹽，還要避開鈉含量過高的食物，包括罐頭、零食、泡麵、醃製品、烏醋、麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等。喝酒與抽菸容易造成血管收縮，進而影響聽力，所以最好戒菸忌酒，咖啡和巧克力同樣不宜攝取過量。

年長者的聽力會逐漸退化，這是自然的生理現象，程度輕重雖然受到諸多因素影響，但是如果經常食用高脂肪食物，老年性耳聾較易提早報到，不可不防。其原理在於內耳的耳蝸有許多毛細胞可察覺聲波的振動，因而聽得見聲音，這些毛細胞是由腦椎基底血管的分支微血管供應血液，如果血液供應中斷，毛細胞就會死亡，導致重聽或耳聾。耳部微血管的直徑細小，長期食用高脂

肪飲食，血脂會升高，沉積在血管壁，微血管一旦發生阻塞，供血不足，難免損及聽力。

因此，大家從年輕時就應避免過度攝取高脂肪飲食，以及烹調減少用油，改用水煮、清蒸、烤、滷等方式來取代，將可降低未來發生老年性耳聾的機率。

常見的高脂肪食物如下列：

1. 油炸、油煎食物、油酥點心、奶油蛋糕等
2. 肥肉、豬皮、蹄膀、雞皮、鴨皮、鵝皮、魚皮、魚腹



3. 培根、香腸、臘肉、熱狗
4. 杏仁、核桃、栗子、腰果、開心果、芝麻、蠶豆、花生、瓜子、南瓜子、葵瓜子
5. 沙拉醬、奶油、牛油、豬油
6. 椰子粉（肉）、酪梨、榴槤
7. 全脂牛奶、全脂羊奶、乳酪、奶精、奶油球
8. 冰淇淋、巧克力、泡麵、燒餅、油條

此外，有學者認為補充鋅可改善老化重聽，理論依據是鋅在內耳的濃度較高，當人體的鋅含量下降，可能使內耳出現病變而影響聽力。雖然這些推論仍止於動物試驗，並未得到更進一步的證實，但酵母、花生、牡蠣、貝類和牛羊肉等食物含鋅較多，不妨適量攝取。

美國密西根大學Kresge聽力研究中心研究人員指出，鎂和維生素C、維生素E一併服用，能預防噪音對聽力的影響，原因是鎂可維持體內正常神經的功能，缺乏鎂將造成內耳神經不平衡而失去方向感。至於維生素C與維生素E皆為抗氧化物質，可延緩細胞老化與防止內耳病變，降低重聽發生的機率。許多食物都富含鎂、維生素C與維生素E，每天吃些深綠色葉菜、全穀類、豆類或核果類，便能攝取到足夠的鎂。

儘管飲食對聽力好壞不具有決定性的影響，但是若能在這些方面多加注意，飲食力求清淡均衡，不暴飲暴食，再配合規律的生活作息，適度調適壓力，保持心情愉快，避免抽菸飲酒，不僅有助於維護正常聽力，對個人的整體健康也會有極大助益。☺

