

戰痘就要這麼吃

文／臨床營養科 營養師 謝梨君

青春痘，醫學上稱為痤瘡，好發於青春期的專利，因而得名。但它絕不是青春期的專利，任何年齡層都有可能發生，尤其工作忙碌的上班族，因為壓力大與生活作息不正常，加上長期熬夜，也是青春痘的好發族群。由於高熱量飲食，以及油炸或辛辣的食物都會使得青春痘惡化，那麼想戰「痘」的人應該怎麼吃呢？

想要戰痘，先決條件是要有足夠的營養，足夠的營養來自均衡攝取各類食物，千萬不可偏食。錯誤飲食會導致以下問題：1. 熱量過多而造成脂肪代謝障礙，影響免疫細胞功能，可能引發皮膚表面的炎症，例如痤瘡。2. 過多的糖會使皮膚和骨骼的結締組織、膠原纖維減少，容易引發痱子、痤瘡等皮膚病症。3. 水分不足會導致乾燥、脫皮等現象，還會產生痤瘡或其他問題。

我們建議的「戰痘」飲食原則如下：

- **均衡飲食**：每日從6大類食物（五穀類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類）均衡攝取各種營養素，以供應身體所需，並且不偏食、不暴飲暴食、三餐定時。
- **清淡不油膩**：食物以清蒸、水煮為宜，較易消化。減少攝取油膩或難消化的食物，例如炸雞、糯米製品等。

- **多吃蔬菜水果**：蔬果中的膳食纖維可提升體內新陳代謝，也可預防便秘。請盡量選擇各種不同顏色的蔬果搭配食用，其富含的維生素A、維生素C、維生素E……，皆為良好的抗氧化劑，可避免自由基的傷害，維生素C還能促進膠原蛋白的形成。
- **多吃豆類（黃豆）製品，少吃肉類及油炸食物**：除了肉類，豆類（黃豆）製品亦為良好的蛋白質來源。動物性脂肪攝取過多，會促進皮脂腺分泌，容易堵塞毛孔，痘痘隨之而生。
- **適當補充水分**：每天至少應攝取2000cc水分，可飲用開水、新鮮果汁，避免含酒精或咖啡因的飲料。足夠的水分能活化肌膚的機能，協助廢物的排除，皮膚細胞內含水量充足則滋潤有光澤。
- **避免攝取過多垃圾食物**：有些食物會導致痘痘惡化，例如油膩食物、巧克力、花生、高油烘烤的點心等。

此外，必須經常保持愉快的心情以及充足的睡眠，不要熬夜，讓肌膚有足夠的休息時間，痘痘才沒有機會入侵喔！🍴

