

【健康營養補給站】氣喘飲食保健

氣喘

氣喘（Asthma），俗稱哮喘，其主要是因慢性支氣管發炎導致呼吸氣流受阻，而反覆產生如：喘鳴、呼吸短促，胸悶及咳嗽等症狀。常見引發氣喘的危險因子有遺傳與基因、過敏原刺激（如：花粉、塵蟎、毛屑等）、汙染的空氣及肥胖等。針對氣喘的治療有藥物控制與非藥物控制，藥物控制的部分請依循醫師的建議使用，非藥物控制的部分需要遠離危險因子搭配運動與飲食控制一起努力。

氣喘的治療-非藥物控制!

- **遠離危險因子**

1. 減少過敏原

- 透過定期清潔居家環境、減少誘發因子。

- 拒絕週遭菸害。

2. 預防過敏原

- 外出配戴口罩。
- 使用空氣濾清器過濾空氣中粒狀汙染物質。

• 適度運動-避免因運動造成呼吸道內溫度與濕度劇烈變化

1. 慎選運動環境

- 避免乾冷空氣。
- 遠離過敏原（如：工地附近、灰塵過多體育館等環境）。

2. 熱身運動

- 10 至 15 分鐘的四肢伸展暖身活動，讓身體狀況逐漸適應即將開始的體能運動。

3. 運動時注意事項

- 先從運動強度低的運動項目開始再慢慢增強。
- 從事能間歇性休息的運動（如:游泳、排球、羽球

等)。

- 如果運動中發生氣喘，應立即停止運動。
- 運動後做 10~20 分鐘緩和活動。

• 飲食控制-降低發炎反應

1. 均衡飲食-避免過重

- 均衡攝取六大類（全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、奶類、油脂類）食物。
- 以維持合理體重為原則。

2. 攝取多元蔬果

- 多元蔬果可攝取到不同的植化素（如：紅色蔬果富含茄紅素，黃及橙色富含類胡蘿素，綠色含多酚類，藍及紫色含花青素），可幫助提升生理的機能與抗發炎等。

3. 選擇優質蛋白質

- 一般成年人蛋白質建議量為每公斤體重 1.1 克。
- 優質蛋白質（如：雞肉、豬肉、牛肉、魚肉、黃豆

及其製品、蛋、鮮奶及乳製品等)，皆可使肌肉強壯，有助於維持呼吸順暢。

4. 注意油脂的選擇

- 以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸
 - 富含單元不飽和脂肪酸：室溫下液態，如橄欖油、苦茶油、芥花油等。
 - 富含多元不飽和脂肪酸：室溫下液態，如亞麻油、菜籽油、魚油等。
 - 富含飽和脂肪酸：室溫下固態，如椰子油、奶油、豬油、牛油等。

5. 少加工與刺激性食品

- 加工食品常添加許多化學物質，建議少食用
 - 亞硝酸鹽（防腐劑）：可添加於臘肉、香腸、火腿、培根等食物中。
 - 二氧化硫（漂白劑）：可添加於果乾、啤酒、脫水蔬菜、蝦及貝類與燻過的金針花等食物

中。

- 食用色素（著色劑）：黃色四、五號，紅色四十號等。
- 刺激性食品易刺激氣管黏膜從而誘發氣喘，如：冰品、胡椒、辣椒、花生、油炸物、氣泡飲料、酒等。

6. 避免可能引起過敏的食物

- 參考國際規範及國人發生食品過敏之臨床調查資料，衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」需標示 11 項過敏原：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類或二氧化硫及其製品等。
- 消費者於購買前可於食品外包裝產品標示自行確認是否購買。

7. 小心脹氣

- 進食太多、太快，或者吃到容易產氣的食物，都容易使肚子脹氣，使得橫膈膜的活動受到限制，而導致氣喘病患呼吸困難。

- 細嚼慢嚥，避免邊說邊吃。
- 注意易產氣食物（因人而異），如牛奶、地瓜、韭菜、青椒、紅豆、綠豆、碳酸飲料等都屬於容易產氣的食物，應避免過量。

結語

氣喘病人的飲食保健著重在維持合理體重、適度活動、均衡飲食並降低發炎反應。飲食應視為治療的一部分，若飲食與營養有任何需要協助的地方，建議可多加利用營養門診，與營養師一同討論，訂定適合個人的飲食計畫。

營養室營養師 林郁芳