

## 【健康營養補給站】 皮膚過敏與飲食

營養室營養師 林秀娟

# 皮膚過敏與飲食



**林秀娟 營養師**

皮膚過敏並不是皮膚不好，而是免疫系統對某些刺激反應過度，導致皮膚紅、腫、癢、起疹子甚至掉屑。這些反應與體內的發炎及自由基生成有關，當自由基過多時，皮膚屏障受損，過敏症狀就會加劇。

### 降低過敏反應的方法及飲食選擇

除了要避免個人的過敏物質與食物外，還有兩種降低過敏的方法：

1. 抗發炎：減少促進發炎物質生成，幫助免疫系統維持平衡。

食物選擇富含 Omega-3 脂肪酸的鮭魚、亞麻仁籽、橄欖油。

2. 抗氧化：降低自由基傷害，促進皮膚修復，減少敏感反應。

食物選擇富含維生素 C、β-胡蘿蔔素、植化素、多酚類的各種顏色蔬果。

此外，富含纖維的全穀雜糧類、新鮮蔬菜水果能改善腸道菌叢，幫助免疫系統更穩定。

## 常見引發過敏的食物

1. 容易誘發過敏的食物（常見食物過敏原），如：芒

果、含麩質穀物、甲殼類、蛋、魚、大豆、牛奶、花生、堅果、芝麻（食品包裝需強制標示）。

## 2. 組織胺食物：

### 。 高組織胺食物：

帶殼海鮮（蝦、蟹、貝類）、鯖魚、鮪魚、沙丁魚、不新鮮魚、香腸、火腿、酸菜、乳酪、味噌、番茄醬。

### 。 促進組織胺釋放的食物：

1. 水果：草莓、覆盆子、香蕉、奇異果、李子、木瓜、鳳梨、柑橘類、乾燥水果
2. 蔬菜：番茄、菠菜、茄子
3. 油脂類：酪梨、核桃、腰果
4. 飲品與甜食類：酒精、紅茶、提神飲料、醋飲、含糖飲料、甜點、巧克力等。

## 3. 使過敏加劇的食物

1. 刺激性食物：辣椒、麻辣鍋、油炸品

2. 加工品
3. 高糖食物
4. 酒精飲品

## 遵照三多三少原則

### 1. 三多原則

- 多選擇新鮮、天然、原型食物
- 多吃蔬果，補充抗氧化營養素與膳食纖維
- 多喝水，維持腸道健康

### 2. 三少原則

- 少加工、不新鮮、發酵食物
- 少刺激性食物
- 少酒精、少甜食

## 結論

飲食越天然、越新鮮，避開加工與高組織胺食物，皮膚就能更穩定，也能減少過敏。

NTUHF