

別再叫我「豆花」！

戰痘飲食

文／詹惠婷 營養師

如果你也正在奮「痘」，請一定要從生活型態及生活態度中改善，做好生活管理，才能徹底改善皮膚的問題狀況喔！

大多數的青少年男女都有過與青春痘奮戰的經驗，為何這惱人的現象偏偏容易發生在這些特別愛美，又極須自信心的青少年的身上呢？該如何吃，才能均衡供應青春期所需的大量營養，而又不會讓皮脂腺分泌過量的油脂？

面皰的產生與皮脂腺的分泌過剩有關，所以較常發生於油性肌膚，青春期青少年因荷爾蒙變化，導致體內雄性激素分泌激增，而雄性激素活化的代謝產物會刺激皮膚毛囊的皮脂腺分泌，導致皮脂腺分泌過盛，使肌膚油膩造成毛細孔和皮脂腺出口阻塞，毛細孔內易藏污納垢，進而導致發炎及產生疼痛，衍生成粉刺、青春痘等現象，此時必須要好好照護，以防面皰惡化，造成皮膚的傷害。

臉的中央部位最油，也是青春痘最常產生的地方。青春痘在亞洲青少年的盛行率高達八成，和亞洲人皮脂腺分泌較西方人旺盛有關，所以人種和體質差異也是決定是否會長青春痘的原因，換言之青春痘有遺傳性。

飲食戰痘對策

皮脂腺分泌量的多寡，與每日的飲食攝取有直接的關係，如何維持均衡的營養又能預防面皰產生呢？建議你遵守以下原則：



1. 飲食適量，不攝取過多熱量。
2. 每日的蛋白質需求為70~80公克，應由牛奶及奶製品、去皮瘦肉及魚肉攝取。
3. 少吃肥肉及肉類加工品、香腸、燻製品及罐頭食品。
4. 少吃在室溫下呈現液態的脂肪，此類脂肪含有大量飽和脂肪酸，對皮膚會產生不良影響。
5. 少吃甜食如巧克力、糖果、麵包和糕點餅乾，及花生等高熱量、高油脂的食物。這些食物可能會使雄激素和皮脂腺的循環代謝增加，而導致痘痘長得更嚴重。
6. 多吃全麥製品、水果及蔬菜，因為其富含維他命、礦物質和植物纖維。
7. 少吃辛辣、菸酒等刺激性食物。

飲食新觀點

美國科羅拉多州立大學的進化生物學家柯登發表的研究報告認為，吃太多精製麵包與早餐穀類，而非巧克力和油膩的食物，可能才是害青少年長青春痘的罪

魁禍首。

原因是精製的碳水化合物會引起體內一連串反應，造成青春痘的細菌增加。高度加工處理的麵包是由碾得很細的麵粉製成，早餐穀類是用高壓處理製造，擾亂了穀類的蛋白質結構。這兩種方法都製造出容易消化的高度精製澱

粉，攝取後會突然釋出大量糖分，使身體分泌大量胰島素和類胰島素生長因子1，結果導致男性荷爾蒙過多，皮膚的毛孔開始分泌皮脂，也就是造成青春痘的細菌大快朵頤的食物。

但此研究可信度如何，須視是否有後續相關研究支持。澱粉類成分水解得越細，進入體內變成小分子的單醣類就越好吸收，血糖自然會升高，也會刺激胰島素分泌，但此機轉是否會導致男性荷爾蒙過多，目前仍無定論，而精製麵包本就添加許多油脂和糖份，可能刺激痘痘生長。但早餐的穀類、燕麥，一般認為是高纖維的健康食物，過去從沒有吃穀類會長青春痘的說法。

醫療對策

青春痘的藥物治療以消炎和抑制雄性激素為主，常開的藥物包括避孕藥、類固醇和利尿劑都是可抑制雄激素；而口服A酸則是可調整毛囊表皮正常化。 [圖]