

皮膚發癢千萬別輕忽，你可能出現這8大病症

據非正式統計，有超過七成的人在生活中都出現過不明原因的皮膚發癢狀況，面對這人體表面最大的器官出現的癢癢狀況，千萬不可以掉以輕心，因為，除了因為皮膚萎縮老化而出現的乾癢之外，你很可能正面臨8大病症的侵襲。

一、皮膚病：

因為皮膚自身問題而出現的發癢狀況一般來說有兩種原因，一種是沒有原發性的皮膚損傷，多半是由於皮膚缺少水分所引起的，就像天氣乾燥時很多人會覺得皮膚乾癢一樣，而另一種則是得了皮膚病，例如濕疹、牛皮癬等皮膚病，都會出現癢癢的狀況。

二、過敏：

對於食物、花粉、塵蟎等過敏，或是接觸某些化學藥劑，都會引發過

敏症狀，進而使得皮膚紅腫發癢。

三、婦科病症：

女性外陰部皮膚出現癢癢，很可能是出現白色念珠菌滴蟲感染等婦科炎症，有調查顯示，有超過7成的女性在生理期時會覺得局部皮膚癢癢，很可能是跟衛生棉品質不佳或是穿著內褲過緊有關。

四、甲狀腺功能異常：

不管是甲狀腺功能亢進或減退，都可能會出現皮膚癢癢的狀況，但甲狀腺亢進所導致的癢癢大多較慢發展，而皮膚也較為乾燥。

五、心腦血管與內分泌疾病：

泛指由於高血脂症、動脈粥樣硬化、高血壓等疾病所導致的心、大腦

以及全身組織發生的缺血性或出血性疾病，也都可能引發皮膚癢癢，此外，內分泌系統與泌尿系統方面的疾病，也都會引起皮膚癢癢。

六、肝膽疾病：

研究顯示，約有40%到60%的肝膽疾病患者，在肝功能異常以及出現黃疸症狀時就會出現皮膚癢癢的狀況。

七、糖尿病：

罹患糖尿病的患者因為血液中糖分高，黴菌生長感染入侵皮膚而導致發癢。糖尿病患皮膚癢癢的比例高達15%到35%，約有10%的早期患者會出現全身性或局部性的皮膚紅腫癢癢狀況，特別是在胸部、四肢屈側、外陰部與肛門部位最為嚴重，通常會



反覆發作。

癢的狀況，例如淋巴系統、胃腸、肝、卵巢與前列腺癌，而且這種癢癢通常都很嚴重，難以消退。

八、惡性腫瘤：

某些惡性腫瘤發生時會隨皮膚發

吃素可以減肥嗎？營養師爆料4大雷區！

很多人越來越講究飲食健康，「素食」的熱潮也開始流行。如果掌握住素食的好處，除了可以讓身體更健康，甚至有助減肥。但是，有些人為了減肥開始嘗試吃素之後，體重竟然不減反增，這問題究竟出在哪裡呢？

繞開4大素食地雷 健康減肥

營養師表示，等重的蔬菜，熱量確實較等重的肉類低非常多。但其實，蔬菜並不等於所有的素食，素食更並不代表低熱量，背後的問題，主要出在烹煮的方式。

營養師指出，為了提升食物的美味程度，素食常見的4大烹煮方式，其實是熱量重災區，包括了油炸、紅燒、熱炒、勾芡。「最有利於減肥的方式是『水煮』」，指出，「如果覺得水煮的食物太單調，可以在燙熟食物後，再拌入油增加風味。」

不吃肉、加工食品以外也要記得控制碳水化合物

素食的食物素材中，有許多屬於加工食品，像是市面上有許多素食加工品，包括素腸、素肉、素蝦仁、素腰花、素火腿、素香腸等，

幾乎所有的葷食，都有仿素食品。但是，加工食品中，必須添加許多防腐劑、調味料，所以即使用最簡單的方式烹煮，還是有可能吃下太多添加物。

另外，指出，碳水化合物是很大宗的熱量來源，為了減肥改吃素食的人常會忽略，以至於吃下了太多的根莖類，像是馬鈴薯、地瓜等；也有無肉不歡的人，為了彌補沒有吃肉的「空虛感」，會吃下額外的米飯，一加一減，會大大削弱減肥的效果。

吃素容易營養不良 這些營養素不要偏廢 另外，吃素的人如果沒有注意飲食的內容，容易出現飲食攝取不均衡的問題，易缺乏的營養素包括了蛋白質、維生素以及礦物質。建議，最好的素食選擇有3種，包括了蔬菜、蛋、以及豆腐。不過特別提醒，這裡說的豆腐指的是傳統的豆腐，並不包括廣受歡迎的百葉豆腐。因為百頁豆腐每100公克單位重量裡，含有高



達17克脂肪量，是傳統豆腐、嫩豆腐的5~6倍，總熱量超過2~3倍以上。

蛋白質：植物性蛋白質的必需胺基酸含量較動物性蛋白質少且不完整，因此無法達到人體所需的含量，建議穀類和豆類一起食用，因為豆類缺少的甲硫胺酸可以由穀類中攝取，兩者互補才能符合必需胺基酸的需要量。

維生素：吃全素的人，容易缺乏維生素B2

和B12，因為這些營養只有在動物性食物中才有，例如肝臟、腎臟、奶、蛋等。建議可以多攝取深綠色蔬菜、豆類、酵素及綜合維生素錠，以補充不足的營養。

礦物質：全素者易缺乏的礦物質包括鈣、鐵、鋅。一般最好的鈣質來源是帶骨魚類、奶類和奶製品，為了避免鈣質不足，建議多補充豆類、豆製品、芝麻、深綠色蔬菜或是吃鈣片

吃錯素食全身過敏、血脂超標！營養師傳授3關鍵：「必需胺基酸」更健康

素食吃對了能夠兼顧環保理念與健康，但吃素食最大的問題，除了大家常聽到加工製品伴隨的高油高鈉，還會因為勾芡而吃進過多的熱量。甚至，吃錯還可能讓血脂飆高、引發過敏問題。

營養師指出，想要吃素食顧健康，但吃錯素食，反而會引發全身過敏、血脂飆升。近日有一名陳經理希望透過吃素來減肥、改善健康狀態，沒想到回診時，原本150 mg/dl左右的三酸甘油酯，竟然飆升到了300 mg/dl。仔細詢問陳經理的飲食習慣，原來是吃素沒有飽足感，讓他吃了大量米飯、麵包當點心，導致熱量超標。

還有一名注重養生的張太太，一直有良好的健檢習慣，希望透過素食來調整過敏體質。但茹素一段時間再檢測過敏原，過敏數量反而暴增，尤其是小麥過敏更是從輕度惡化到重度。結果竟然是因為大量吃了近年流行的「烤麩」及素肉，這些食物是經由小麥麵粉不斷揉捏所產生的筋性，麩質含量很高，易引發腸胃道的慢性發炎。

「因此，建議茹素者也須依個人狀況來調整飲食方式，若易腸胃不適，或是擔心吃素後引發身體上的不舒服，最好先進行過敏原檢測，避開容易過敏的食物。」劉語潔建議。

3招飲食關鍵，幫助素食者吃得健康又均衡

關鍵一：均衡飲食挑選「必需胺基酸」

大家都知道蛋白質是構成身體組成的重要元素，而優質的蛋白質需要包含人體無法自行合成的「必需胺基酸」。一般來說肉類、蛋類都含有9種必需胺基酸，但是單一種植物蛋白質比較難全面覆蓋。因此，若是選擇吃全素，就要更注重飲食的均衡。

舉例來說，素食者每餐至少需要2-3份的蛋白質食物，一份大約是250cc的豆漿，或是說半個巴掌大的豆類製品，像是一份豆皮、半個傳統豆腐。蔬菜類則是可以分為深色蔬菜跟菇類兩個部分，再配上五穀根莖類的主食。飯後可以搭配拳頭大的水果，以及早晚各一杯豆漿或是原味優酪乳，這樣多樣性的飲食，就能夠確保攝取到足夠的優質蛋白質、鈣及鐵質。

關鍵二：蛋白質基礎攝取量再加10%

許多人會認為吃植物蛋白質比較難長肌肉，正確的說法應該是植物性蛋白質跟肉類相比，人體吸收率確實會比較低。因此營養師建議，吃素者對於蛋白質的目標最好可以再增加10%左右。舉例來說，如果你一天的蛋白質建議量是60g，不妨考慮以吃到70g為目標。

雖然素食者不能吃肉，但是優質的蛋白質還是很多的，例如黃豆、黑豆、鷹嘴豆、扁豆都是不錯的選擇，建議用原型食物補充比較好。另外，也不建議多吃單一豆類，因為特定種類的大量攝取，也容易造成腸胃道過敏。

關鍵三：除了蛋白質，別忘了顧到維生素與鐵質吸收

除了蛋白質以外，素食者最容易缺乏的是「維生素B12」跟「鐵質」，需要特別留意補充。像是許多發酵食物中就含有豐富的維生素B12，因此在飲食選擇上，可以適時加入泡菜、納豆、臭豆腐、天貝、味噌，增添風味又補充維生素B12。

植物性的鐵質因為屬於「非血基質鐵」，跟肉類相比較不好吸收。但是可以搭配維生素C來增加吸收率。因此，餐後可以再來一份拳頭大的水果，像是一個橘子、半個芭樂，就能改善鐵質吸收。

總結來說，由於不少人對五穀根莖類、豆類的加工品過敏，如果您正在考慮吃素，建議先進行過敏原檢測，與營養師討論設計一份適合的菜單；並且記得每天可以補充一顆綜合維他命。想要吃素兼顧養生，其實並不困難！

新口味

玉米鮮蝦水餃

Pork, Corn and Shrimp Dumpling

隆重上市



美加真味系列

Find us on:



Search "Wei-Chuan U.S.A."
www.weichuanusa.com

