

飲食與青春痘

青春痘，正式學名痤瘡，是一個侵犯毛囊皮脂腺的疾病。好犯在青春期，85%的青春期少年有這個困擾，26~45歲的女性，依然有14%的發生率。但其實從嬰兒到老年人，都有可能面臨這個問題。痤瘡可以粉刺、丘疹、膿疱、囊腫各種形式，出現在臉部、頸部、胸口、或是背部。痤瘡會自己好，但起起伏伏的過程，可能留下永久的傷疤，所以必須積極的控制。痤瘡的成因，主要因為毛孔角質增生、皮脂腺過度分泌、局部痤瘡桿菌增加，形成一個發炎反應。所以醫生與病人需要了解整個過程，從預防、治療、修復與日常保養下手。

本次主題是預防青春痘之飲食建議，就是做好預防與保養的工作。目前共識上，認為食品的升糖指數（GI, glycemic index）與升糖負擔（GL, glycemic load）是關鍵。高GI/GL的食物，會造成血中胰島素增高，胰島素會連帶增加雄性素，而雄性素在皮膚會使得角質增生、皮脂腺分泌這樣就會惡化痤瘡。什麼食物是高GI/GL呢？白飯、糯米飯、白土司、汽水、巧克力這類，吃完之後，會使得血液裡血糖快速升高，也讓胰島素短時間增加，久而久之就會使得痤瘡惡化。其他關於蛋白質、纖維、蔬菜水果等，醫學上尚未有明確建議。不過高纖維的蔬果，可以降低食物的升糖指數，所以食用高纖蔬果，是可以幫助改善痤瘡的。

另外，關於牛奶，研究顯示牛奶裡面含有胰島素生長因子，還有一些動物性賀爾蒙，會惡化痤瘡。至於比較脂肪成份，脫脂、低脂、全脂牛奶，內含的動物性脂肪，脂溶性維生素A、D、E比例不同，在研究上尚未有明確的定論。簡單說，如果有痤瘡問題，可以試著減少喝牛奶的量。

目前有些前瞻性的研究顯示，像魚油、鋅劑、益生菌可能都對痤瘡有幫助。每個人對食物的反應還是有差異，曾經對於特定食物，像是辛辣刺激或是油炸類的食物，吃完後會造成痤瘡的惡化，還是要盡量避免。回歸到醫療，治療痤瘡，短期還是需要局部外用藥或是口服藥物，盡快縮短發炎問題，改善後，再從飲食與調理膚質全方位保健肌膚。

鄭名璇