

# 提高“战痘力” 收好这份营养秘籍

□马啊琴

痤疮是一种常见的皮肤疾病，通常在青春期开始出现。当青春的光华遭遇“痘痘”的困扰，会导致皮肤上出现粉刺、丘疹和囊肿等症状，严重影响患者的外貌和心理健康。临床营养科营养师提示：你的餐盘，就是最温柔的“后勤部队”。

## 预防青春痘 掌握核心营养秘方

痤疮发作时，皮肤处于轻度炎症状态。此时，营养支持的核心在于以下几个方面。

**扑灭余火** 对抗持续的炎症反应。

**重建屏障** 提供皮肤修复所需的“建筑材料”。

**抵御氧化** 中和炎症所产生的自由基损伤。

**稳定环境** 避免血糖剧烈波动等刺激皮脂腺的因素。

**规避风险** 远离可能增加光敏感性的食物。

## 提升修复力的战“痘”法则

**抗炎先锋 阻击红肿** 多吃富含Omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼（三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼）、亚麻籽、奇亚籽、核桃，这个明星成分是天然的痘痘“灭火器”。

此外，彩色蔬果就像大自然的“调色盘”，饱含抗炎抗氧化物质。以下果蔬要多吃：富含花青素的水果，如蓝莓、草莓、樱桃；富含叶绿素和多种维生素的蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝等；富含番茄红素的蔬菜，胡萝卜、番茄等。

**修复工匠 重建屏障** 优质蛋白是皮肤修复的基石。可以选择

鸡蛋、瘦肉、鱼虾等，注意补充锌元素。牡蛎是“锌”王，红肉、南瓜籽、腰果也是重要来源，促进伤口愈合，调节皮脂；维生素A可以维护皮肤黏膜健康，日常适量食用肝脏、蛋黄以及红薯、胡萝卜、芒果等橙色蔬果。

**抗氧化卫士 清除自由基** 富含维生素C的食物可以促进胶原合成，强力抗氧化。比如彩椒（红黄椒尤甚）、西兰花以及猕猴桃、草莓、柑橘类的水果等；富含维生素E的食物可以保护细胞膜，比如杏仁、葵花籽、牛油果、植物油（如小麦胚芽油）等；富含硒元素的食物是抗氧化酶的重要组成部分；日常可以吃些巴西坚果（1-2颗即够）、海鲜、全谷物。

**血糖稳定器 拒绝油脂过山车** 日常选择低GI（血糖生成指数）的主食，有助于稳定血糖，避免刺激胰岛素飙升和皮脂腺亢奋。日常更可以用燕麦、藜麦、糙米、全麦面包、红薯、玉米等食物，适当替代白米饭、白面包、面条；此外，蔬菜、低GI水果中的膳食纤维也是稳定血糖的好帮手。

**光敏食物规避区** 目前已明确的光敏性食物，如香菜、芹菜、茴香、苋菜、芥菜、无花果、柠檬以及多数柑橘类水果，这些食物中的呋喃香豆素等成分可能暂时增加皮肤对光的敏感性，增加色沉风险；此外，如芒果、菠萝、胡萝卜、木瓜等属于谨慎观察类果蔬，这类果蔬个体反应差异大，建议观察或少量尝试。

## 防爆痘 远离“促炎炸弹”

**高糖食品** 糖果、蛋糕、冰淇淋、含糖饮料如奶茶、汽水等，它们是血

糖和炎症的加速器。

**高脂油炸食品** 炸鸡、薯条、油条等食物，加重炎症负担。

**辛辣刺激食物** 可能刺激毛细血管扩张，加重暂时性红肿。生活中，明显的辛辣调味料和食材包括辣椒类：辣椒、辣椒粉、辣椒酱、辣油、剁椒、泡椒等任何形式的辣椒制品。胡椒类：黑胡椒、白胡椒、花椒、麻椒、芥末、咖喱粉，通常含辣椒和姜黄等刺激性香料。葱姜蒜类（生食或大量使用）：生葱、生蒜、生姜（特别是老姜）、洋葱（特别是生洋葱）。烹饪中作为去腥调味的少量熟姜、熟蒜通常问题不大，但生食或大量使用需避免。其他刺激性香料：五香粉、十三香（部分成分可能刺激）、桂皮、八角（大量使用可能刺激）、香叶等热性香料。

同时，还要提防“隐形”的辛辣或刺激来源。某些加工食品和零食：辣条、麻辣薯片、香辣方便面、泡椒凤爪，某些膨化食品中含辣椒粉、胡椒等；某些菜肴：麻辣火锅、水煮鱼/肉、毛血旺、宫保鸡丁（含大量干辣椒和花椒）、酸辣汤；某些重口味的地方菜系（如湘菜、川菜的部分菜肴）；某些水果：芒果（部分人食用后可能上火）、菠萝，含菠萝蛋白酶，可能刺激口腔和黏膜，对伤口也可能有影响；过烫的食物和饮品：高温本身也是一种刺激；酒精饮料：绝对禁止！即使烹饪用的料酒也应尽量避免。

与此同时，如果你是痘痘肌，记得保持充足睡眠和轻松的心情。因为熬夜、压力会加剧内分泌紊乱和炎症，给修复拖后腿。

来源：人民网

# 打击非法集资

守好钱袋子 护好幸福家

