

AFRICA STUDIO/ADOBE STOCK

飲食健康

氣色暗沉是警訊！

掌握穀胱甘肽補足身體防護力

文｜陳素君

不少人抱怨，明明沒熬夜，照鏡子卻發現臉色暗沉得像沒睡飽。其實，這不一定是保養沒到位或睡眠不足，很可能是體內的穀胱甘肽產量跟不上消耗的速度了。

MIYA227/ADOBE STOCK



▲ 西蘭花、洋蔥或雞肉等食物中，均含有幫身體合成穀胱甘肽的原料。

甚麼是穀胱甘肽？

穀胱甘肽(Glutathione，簡稱 GSH)聽起來像化學名詞，但它其實一直存在於我們的細胞中。你可以把它當成體內的「全能防護員」，它在肝臟裡的濃度最高。

為甚麼它這麼重要？因為它不只能中和那些讓身體「氧化」的自由基，還能幫忙把維生素 C 和 E 重新活化。簡單來說，它讓體內的抗氧化系統能持續運作。但是 25 歲之後，穀胱甘肽的產能就會逐年下降，再加上生活壓力或環境汙染，產量往往入不敷出。

身體缺乏時有哪些症狀

當體內的穀胱甘肽不夠用時，身體會開始發出一些「小警訊」，提醒你該休息了：

揮之不去的疲累：即使假日睡了一整天，體力還是沒辦法恢復。

氣色暗沉：皮膚看起來暗沉不均，失去原本該有的光澤，而且容易乾癢脫皮和產生細紋。

抵抗力變弱：變天時總是容易感冒，而且復原速度變慢。

腦袋轉不動：明明是平常熟悉的事，卻突然覺得思考變得很吃力。

代謝負擔感：覺得身體沉重，好像體內積累了不少廢物排不掉。

哪些食物可以補回來

與其追求昂貴的營養保健食品，不如從日常飲食中，幫身體補足合成穀胱甘肽的原料。這幾類食物務必好好收藏，加入日常菜單：

十字花科蔬菜：像是西蘭花、高麗菜或洋蔥，含有豐富的硫元素，是身體製造穀胱甘肽的重要素材。

優質蛋白：雞肉、魚肉或乳清蛋白，能提供合成所需的胺基酸。

含「硒」食材：硒是啟動抗氧化酵素的關鍵，巴西堅果或魚類都是很好的來源。

原型食物：盡量吃未加工的食物，像是簡單烹調的土豆，能減少肝臟的工作量。

保健食品怎麼選

如果因為外食經常飲食不均衡，想由保健食品補充穀胱甘肽時，市面上的產品琳瑯滿目，挑選時確實需要多留心。以下是幾個挑選時的實用建議與注意事項：

確認原料來源：挑選具有專利認證的原料（如來自天然圓酵母發酵），能確保純度與安全性，避免不明來源的添加物。

劑型與吸收率：由於穀胱甘肽容易被胃酸破壞，可以選擇具有特殊包覆技術（如緩釋膠囊或脂質體）的產品，有助於提高利用率。

複方成分協同：建議挑選含有維生素 C、維生素 E 或硫辛酸的複方產品，這些營養素能與穀胱甘肽形成抗氧化網絡，幫助其在體內不斷再生循環。

合法劑量標示：確認包裝上有清楚標示每顆或每劑的實際含量，並符合法規建議。

在挑選相關營養品時，必須先確認個人身體狀況。特別是孕婦、哺乳期或是對蛋白質過敏的人，服用前一定要先諮詢醫師。在潮溼的季節，多吃幾口天然蔬菜、早點放下手機睡覺，就是幫助提升體內穀胱甘肽濃度的好方法。

民間妙方

生活養生小妙招

文｜小萍

防治黃疸病

芹菜是醫治黃疸病的有效偏方。芹菜分藥芹、水芹、香芹三種。藥芹生長在田畦間，葉莖肥大，色帶淺黃，有濃烈藥味；水芹生長於水中，葉小。藥芹、水芹均可作為黃疸病患者每日服用的主要食療。另外，患者食不宜過飽，食物以柔軟、少脂肪為佳。



CHAAIM/ADOBE STOCK

中醫保健

髮絲裡的健康密碼：從中醫角度看毛髮變化

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

從醫學角度來看，毛髮的變化是反映人體健康很好的指標。

現代人喜歡染頭髮，用它來增添光采和展現個人品味。白髮蒼蒼的要染成黑髮，希望變年輕；滿頭黑髮的卻要染成紅的、金黃的……使得五顏六色全在頂上大展風姿，一時之間儼然成為帥哥、酷妹競相比炫的天地。當然，童山濯濯的人，就不用在三千煩惱絲上大做文章了。

其實，從醫學角度來看，毛髮的變化是反映人體健康很好的指標。中醫認為，「腎之華在髮」、「髮為血之餘」，所以腎氣充盛的人，頭髮就烏黑、濃密、有光澤，血氣充裕的人，頭髮就榮茂而秀美，甚至連鬍子也長得好，腋毛也是。

無論腎氣衰微或氣血俱衰，都會導致脫髮或頭髮變白。

▼



NEW AFRICA /ADOBE STOCK

不管是腎氣衰微或氣血俱衰，都會容易掉髮或頭髮變白；氣多血少則頭髮漂亮，但長不長；氣血不足則頭髮發黃，甚至不生；氣血俱熱則頭髮發黃，並帶紅。頭髮片狀脫落，多為血虛受風，要是久病之後才掉髮，多象徵精氣已虛；如果年紀輕輕就有掉髮困擾，除了腎虛，也可能是血熱所造成。此外，小孩頭髮乾枯打結如稻穗般，表示有疳積病，多合併身體瘦弱、頭大頸細、腹脹肚大、大便不調等症狀。

常見毛髮變異的三大體質辨證

中醫講求辨證論治，就常見的毛髮變異而言，主要有三種情況：

一、精血虧損

多見於中壯年人，常因久病陰血內耗，或房事過度，腎精虧損而引起。患者鬚髮細弱、變白或焦枯發黃，多從髮根開始，無斷髮現象，頭頂及兩鬢部日漸稀落。兼見頭暈眼花、面色憔悴、腰膝痠軟、手足心熱；或有盜汗、遺精；女子月經不調等症狀。可用首烏延壽丹來滋補肝腎。

二、氣血虛弱

多見於飲食不調，以致氣血化生不足、久病耗傷氣血，或產後失血過多。患者毛髮蒼白或萎黃，常從末端開始分叉、乾燥易斷，頭髮均勻稀疏脫落，小孩則毛髮黃軟、蓬亂。伴有臉色唇色蒼白、少氣乏力、心悸、語音低微、胃口差、消瘦等症狀。可用八珍湯來補益氣血。

三、血熱風燥

多見於青少年，血氣方剛陽熱偏盛。患者頭髮早白，散於黑髮之中，或一束白髮日漸增多，髮不細軟，亦無分叉，一般無明顯自覺症狀。可用烏髮丸來涼血清熱。

特殊生理信號與就醫建議

值得注意的是，當女人患有腎上腺皮質增生症或有腫瘤時，會呈現男性特徵，除了聲音改變及閉經之外，還會長出鬍鬚，胸和腹部也會有多毛現象。而慢性腎上腺皮質功能減退，和產後大出血、休克引起腦垂體功能減退，卻會有毛髮稀少、無光澤、易脫落，尤其腋毛和陰毛更是稀疏，此時宜盡速就醫檢查。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解(二)

編譯｜高新宇

世界衛生組織（WHO）的資料顯示，全球每年有68.5萬人死於乳腺癌，另有230萬人被確診，是全球最常見的癌症。

▶ 上接 1076 期

5. 壓力過大會導致乳腺癌

現代生活壓力無處不在，人們擔心壓力會對健康造成影響也就不足為奇了。然而，正如澤德曼博士告訴我們的那樣，「沒有任何證據表明壓力與乳腺癌之間存在聯繫。事實上，壓力與乳腺癌之間並沒有必然聯繫。」

但這並不意味著壓力完全不會影響健康。他繼續說道：「作為人類，我們需要找到有效應對壓力的方法，而壓力是我們每個人都無法避免的。這可以對身心健康產生深遠的影響，但並不能降低患乳腺癌的風險。」

6. 我的家族裡沒有人得過乳腺癌，所以我不會得

澤德曼醫生告訴《今日醫學新聞》，他很熟悉這種誤解，「很多新確診乳腺癌的患者都會告訴我，思考到她們沒有家族病史，她們感到非常震驚。我通常會告訴她們，我接診的大多數新確診乳腺癌患者都沒有風險因素。事實上，患乳腺癌最重要的風險因素就是女性。在美國，1/8 的女性一生中會患上乳腺癌。」

正如范徹醫生（加州聖莫尼卡普羅維登斯聖約翰健康中心瑪姬·彼得森乳腺中心外科乳腺腫瘤學家，同時也是聖約翰癌症研究所外科助理教授）向我們解釋的那樣，「只有大約 5% 到 10% 的乳腺癌是由家族成員間遺傳的基因突變引起的。這意味著大多數乳腺癌是散發性的，或者沒有遺傳因素。」

由於家族史只是乳腺癌風險的因素之一，因此篩查至關重要。正如加州噴泉穀橙海岸醫療中心紀念護理乳腺中心乳腺影像科主任雷瑟曼醫生解釋的那樣，「建議所有女性從 40 歲開始每年進行乳房 X 光檢查，無論是否有乳腺癌家族史。有乳腺癌或卵巢癌家族史的女性應在 30 歲之前接受遺傳諮詢師的評估。這類女性可能需要在 40 歲之前開始進行乳腺癌篩查。」

澤德曼醫生也借此機會強調了女性定期檢查的重要性，「如果您是 40 歲及以上的女性，請務必進行乳房 X 光檢查！」

（未完待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

研究表明，壓力與乳腺癌之前沒有必然聯繫。

▼

PORMEZZ/ADOBE STOCK

