



氣喘與飲食

營養室 宗靜文主任

氣喘大都是來自於遺傳體質，加上外在環境的刺激，而引起的疾病，也是一種呼吸道發炎的反應。氣喘是全世界最常見的慢性疾病之一，據估計，目前全世界約有 3 億人口罹患氣喘病，秋末冬初因日夜溫差大是氣喘好發季節。氣喘誘發因子包括空氣污染、食物中成分、上呼吸道感染、塵蹣等。

因氣喘是一種發炎反應，因此建議攝取含有抗氧化功能的營養素可以清除自由基有助於緩解發炎症狀；維生素 A、C 便屬於此類抗氧化物質。

維生素 A

具有抗氧化劑的功效，有助於上皮黏膜細胞合成並分泌醣蛋白，保持細胞表面濕潤，維護細胞正常功能。氣喘發作是否與維生素 A 有關，仍然須進一步的研究。

維生素 C

飲食中維生素 C 量低會造成肺功能降低，維生素 C 也被證明可以改善氣喘嚴重度。大量服用維生素 C 劑錠，會影響體內對維生素需求，宜食用新鮮鮮蔬果獲得維生素 C 是較安全方式。

咖啡因

咖啡在目前為常用飲料，咖啡因用來治療氣喘已有相當的時間，可能是最久遠治療氣喘的食物。咖啡因為經口吸收，服用後 1 至 2 小時，血中濃度達到最高，經尿液排出，咖啡與氣喘的關係已有許多研究證實可造成支氣管擴張，其藥理作用如同治療氣喘的茶鹼，有助支氣管擴張，改善肺功能。為減緩氣喘症狀，而飲用大量咖啡，並不是一正規治療，因其時效不常，且易因過量咖啡因攝入影響健康、睡眠與鈣質吸收。

魚油

魚油是深海魚類脂肪的提煉物，主要成分為 EPA、DHA，其為多元不飽和脂肪酸，以魚油為產品的健康食品在市面上頗為常見。魚油與氣喘的關係來自於氣喘發生率低的愛斯基摩人，因飲食中含有豐富的深海魚類脂肪。以實證醫學角度探討魚油與氣喘的關係，包括症狀的改善，肺功能變化，支氣管收縮因子減少等比較，最後的結論，現階段的研究結果仍未能證實明顯的相關性。民眾多偏好魚類，可以由日常飲食中獲得魚油，但魚油不等同魚肝油，深海魚包括鮭魚、鮭魚、沙丁魚、鯖魚等，素食者可以紫蘇替代。因深海魚有重金屬污染疑慮，每周食用 3 次，每次不宜超過 3 兩。

食物中的成分也是氣喘誘發因子，常見如花生等堅果、亞硫酸鹽（用於食品中漂白、抗氧化與防腐等作用），食用含有超量亞硫酸鹽的食物，因無法將亞硫酸鹽氧化成硫酸鹽而排出體外，可能會產生不同程度之過敏反應，引發哮喘與呼吸困難，好發於女性。食品添加物有其效用亦有其健康影響，過敏體質者宜少食用加工食品。因此均衡飲食多攝取新鮮蔬果有助於氣喘患者健康維護。

