

## 換季鼻塞、打噴嚏？營養師激推「10大抗過敏食物」 每天1顆蘋果真的有用

每到季節交替，氣溫忽冷忽熱、濕度變化大，加上空氣品質不穩定，免疫力就會下降，很容易引發鼻塞、乾癢、打噴嚏等症狀，這時候除了用藥控制，飲食上的營養補給更是關鍵！

### ➤抗過敏營養素食物

營養師建議，日常多補充這些營養素，幫助免疫系統回到平衡，減少不適：

#### 1、蘋果

蘋果多酚可以改善換季過敏，建議每天吃一顆（一顆通常就有200-500mg的蘋果多酚含量）。

#### 2、綠葉菜

綠葉菜含有豐富葉綠素，建議每天吃一碗半的蔬菜（海藻類植物也很棒），不只能改善過敏症狀，也能補充每日膳食纖維所需。

#### 3、番茄

番茄中含有豐富類胡蘿蔔素，像是番茄紅素、β胡蘿蔔素等，還有多酚，如類黃酮、酚酸，都可以幫助抗過敏，提升生活品質。

#### 4、益生菌

雖然益生菌沒辦法完全根治鼻過敏，但能做到改善症狀，其實也是不錯的營養素。建議可以補充優酪乳、優格，至於營養補充品可視個人需求。

#### 5、MSM 有機硫化物

MSM 有機硫化物能緩解季節性過敏，而大蒜、洋蔥、蘆筍、甘藍、蛋白質類中就含有此營養素。

#### 6、維他命 C

維他命 C 能強化人體黏膜細胞，增加自身免疫力、減少過敏原入侵，建議可以多吃芭樂、奇異果、柑橘類等水果來補充。

#### 7、維他命 D

建議可以多出門走走曬太陽，改善過敏；但若沒有陽光的日子，不妨就多吃魚、牛奶、蛋黃、菇類等食物。

#### 8、維他命 E

可以攝取各種堅果種子食物，幫助抗發炎、降低過敏情形。

#### 9、槲皮素

槲皮素是一種來自植物的多酚類成分，也是天然抗組織胺，能有效抗過敏，建議從莓果、秋葵、洋蔥中攝取。

#### 10、共軛亞麻油酸(CLA)

攝取適當的共軛亞麻油酸，除了能降低過敏症狀，也可以減少抗過敏藥物的攝取，最重要的還是遵循醫囑，飲食當輔助。建議從紅花籽油、葵花油、羊肉、牛肉、乳製品等食物中補充。

### 這些食物要少吃

營養師指出，補充對的營養素，才能幫助身體抗發炎，減少過敏不適。不過，光是增加好食物還不夠，日常生活中也有一些會讓身體更容易發炎的地雷要避免：

1、加工食品：添加物過多，容易造成慢性發炎。

2、不新鮮海產或易過敏食物：細菌分解產生組織胺，讓過敏更嚴重。

3、過量咖啡因及甜食：造成脫水，黏膜保護力下降，肌膚更乾燥敏感。

營養師強調，除了補充抗敏營養素，也要少吃會讓身體發炎的食物，再加上規律生活與良好作息，就能幫助免疫系統回到平衡，減少哈啾不停的困擾！