

# 遠離手腳冰冷的營養醫學處方

人類是恆溫動物，體溫的維持仰賴食物中的醣類、脂肪與蛋白質，經由細胞的有氧代謝產生熱能，再透過神經系統、內分泌系統與血液循環的協同作用，讓熱量平均分配至全身。為什麼會手腳冰冷？

我們可以把人體想像成一棟具有中央熱水系統的房子。想讓每個房間都溫暖，必須具備三個條件：

- ① 足夠的燃料與水量，並有氧氣將水加熱。
- ② 管線暢通，讓熱水順利流向各個房間。
- ③ 幫浦正常運作，提供穩定水壓，將熱水輸送到末端。

只要其中任一環節出現問題——不論是燃料不足、管線阻塞或幫浦異常——末端房間就會供熱不足，反映在人體上，就是手腳冰冷的症狀。



## 手腳冰冷的三大關鍵原因

### 原因1 「熱水不足」— 產熱能力下降：

當血液中水分、營養或氧氣不足，或是肌肉與脂肪量偏低時，身體產熱效率下降、新陳代謝變慢，便容易出現手腳冰冷。

**高風險族群：**體型瘦小者、中老年人、貧血者、生理期女性、飲食不均衡、節食減重者、肌少症、甲狀腺功能低下者。

### 原因2 「水管阻塞」— 血液循環不良：

血管阻塞、血液黏稠度升高、血管收縮或神經與血管調節能力下降，都會影響血液送達末梢。

**高風險族群：**三高族群、肥胖者、低血壓、心血管疾病、糖尿病患者、長期久坐者。

### 原因3 「幫浦異常」— 心臟輸出不足：

心臟結構或功能異常，會使血液無法有效供應到四肢末端。

**高風險族群：**先天性心臟病、瓣膜性心臟病、心律不整、心肌病變、心臟衰竭、冠狀動脈疾病患者。

## 遠離手腳冰冷的生活習慣調整

**1 建立規律運動習慣：**避免久坐、久臥，每週至少進行3次有氧運動以提升心肺功能、促進全身循環，並搭配阻力訓練增加肌肉量，提升產熱能力。

**2 加強保暖與促進循環：**穿戴手套、襪子、毛帽等保暖衣物，並可透過泡澡、泡腳或按摩15–20分鐘促進血流。  
建議水溫為38–40°C，不僅有助末梢循環，也能改善睡眠品質。

**3 調整飲食與水分攝取：**減少高油、高糖、高加工食品，並補充充足水分（每日約每公斤體重30–40毫升）。避免過量咖啡與睡前飲酒，酒精雖可短暫擴張血管，但在寒冷環境反而會加速體熱流失與脫水。

## 遠離手腳冰冷的營養醫學對策，幫您從體溫調節到循環健康，全面改善末梢冰冷問題

<b>一、補足產熱燃料</b>	<b>三大營養素 (醣類、脂肪、蛋白質)</b>	均衡攝取可提供細胞有氧代謝所需原料，確保能量穩定產生。
	<b>鐵、維生素B群、抗氧化劑</b>	紅血球中的血紅素負責運送氧氣，貧血會導致產熱不足。鐵與維生素B群有助紅血球生成；抗氧化劑可保護紅血球不受自由基破壞，推薦來源如大麥苗、小麥苗、維生素C、柑橘類生物類黃酮、莓果多酚等。
<b>二、暢通血管循環</b>	<b>銀杏萃取、山楂、藍莓</b>	有助促進末梢循環、改善血管內皮功能、降低發炎與膽固醇堆積。
	<b>魚油 (Omega-3脂肪酸)</b>	可降低三酸甘油脂、抑制動脈硬化進展、減少血管發炎並降低心血管疾病風險。
	<b>大蒜素</b>	有助降低總膽固醇與低密度膽固醇、提升高密度膽固醇，改善血管彈性與胰島素敏感性，維持血流順暢。
<b>三、強化心臟能量核心</b>	<b>輔酵素Q10 + 綜合維生素與礦物質</b>	心臟超過95%的能量來自粒線體，維持粒線體功能需仰賴輔酵素Q10、鐵、鋅、硒、銅、維生素B群與抗氧化酵素。 隨著年齡增加，Q10合成能力下降，影響心臟功能。研究顯示，每日補充100–300 mg 輔酵素Q10，有助改善心臟衰竭、心律不整、心肌病變，並降低住院率與全因死亡風險，是心臟與能量代謝不可或缺的關鍵營養素。