



季節性過敏的營養支持



季節性過敏(seasonal allergies),又稱花粉熱(hay fever)或過敏性鼻炎(allergic rhinitis, AR),是免疫系統與環境過敏原之間複雜交互作用的結果。常見的過敏原包括樹木花粉、草類花粉、黴菌及豚草。當身體接觸到這些過敏原時,會釋放組織胺(histamine),引發發炎、疲倦及其他症狀。這是一種由免疫球蛋白 E(IgE)所介導的反應,會從鼻黏膜開始導致鼻子搔癢、打噴嚏、流鼻水及鼻塞等不適。全球有超過 5,000 萬人受到季節性過敏影響,使其成為最常見的慢性發炎性疾病之一。在傳統治療之外,飲食與生活方式的調整也能在預防與症狀管理上發揮重要作用。

飲食與季節性過敏的關聯

過去二十年來,流行病學與臨床研究皆顯示,飲食習慣會影響季節性過敏的嚴重程度與發作頻率。透過調整飲食,過敏患者可望以實用且具成本效益的方式減輕症狀並提升生活品質。這種概念被稱為免疫營養(immunonutrition),運用有科學實證的營養策略,調節體內免疫及發炎路徑,以達到以下目標:

● 促進免疫系統做出適當反應 ● 降低過度發炎 ● 提供抗過敏反應的營養素

建立預防過敏的營養基礎

典型的西方飲食熱量與飽和脂肪含量高、膳食纖維低,與季節性過敏風險增加有關,部分原因來自它對腸道菌相的負面影響。由於過敏性鼻炎被認為與腸道黏膜免疫系統的發育與調節受損有關,因此支持腸道健康是預防與改善季節性過敏的重要一環。

2022年一篇系統性回顧與統合分析發現,益生菌能顯著緩解過敏性鼻炎症狀。另一項日本研究則指出,以類胡蘿蔔素與視網醇型態補充足夠的維生素 A,可降低過敏性鼻炎風險,推測機轉與其調節腸道免疫反應有關。相反地,某些人工代糖如阿斯巴甜(aspartame)與三氯蔗糖(sucralose)則可能擾亂腸道菌相、增加細菌移位的發生,並加重過敏症狀。綜合這些發現,飲食選擇應以促進腸道健康為方向,做為季節性過敏全方位防護策略的一部分。

多種營養素與其抗過敏作用機轉

營養素	免疫調節功能
維生素 D	支持巨噬細胞與樹突狀細胞功能
維生素 B、C、E; 鋅、硒、鎂、銅	調節 T 細胞與 B 細胞功能
維生素 A、鐵、膳食纖維、鋅	維持腸道黏膜屏障完整性
膳食纖維、類黃酮、Omega-3脂肪酸	促進丁酸生成,幫助維持腸道上皮完整性並具抗發炎作用
蛋白質、多種維生素	免疫細胞增殖所需的輔因子
銅、鐵、葉酸、鋅、鎂、維生素 A 與 D	支持細胞分裂與免疫相關基因表現
維生素 C 與 E、鋅、硒	保護免受氧化損傷

均衡飲食是維持免疫健康的基礎,但當飲食中營養素攝取不足時,額外的特定營養素補充在降低季節性過敏的嚴重度與發作頻率方面,更能有效地發揮作用。研究指出,維生素 D、維生素 C 與 E 有助於調節免疫反應並保護組織免受過敏原引發的氧化壓力;維生素 A 能維持黏膜屏障完整性並協助免疫調節;鋅與硒則對免疫細胞功能及抗氧化防禦至關重要。魚油中的 Omega-3 脂肪酸 EPA 與 DHA,有助於減緩發炎反應;益生菌則可促進腸道菌相平衡,增加抵抗過敏的能力。適合的營養醫學補充品種類與劑量,應根據個人的營養狀態、臨床症狀表現及整體健康狀況加以調整,並建議在專業醫療人員的指導下使用,以確保安全性與效果。