

# 女人啊，「雌激素」 太多過少都不行！

顧問：台灣營養醫學推廣協會創會暨榮譽理事長 夏滉

文章撰寫：台灣營養醫學推廣協會營養講師 蘇涵綺

說到保養臉蛋，相信無論何時何地都能觸發熱烈的討論；但若是問起該如何保養卵巢才能永保青春？我想原本熱絡的氣氛可能一下子就鴉雀無聲了。

其實女人與生俱來的卵巢最能左右肌膚的透亮，因為卵巢所分泌的雌激素可以平衡皮膚的油脂及水份，只是關鍵在於體內的雌激素是否達「平衡」。換句話說，不健康的卵巢不僅會讓皮膚乾燥，更會引發許多的婦女疾病！

## 婦女疾病的元兇到底是誰？

科學上發現多數婦女疾病跟體內「過多」的雌激素及環境荷爾蒙有關！因為這兩個因子會對特定器官產生強烈的生理效應，導致器官產生病變，像是子宮內膜異位症、子宮肌瘤以及各種婦癌等。

## 體內過多的雌激素及環境荷爾蒙哪裡來？

首先，卵巢及脂肪組織都能自行製造雌激素，若再加上食物中「看不見的」雌激素及環境荷爾蒙，那麼就容易過量了！從飲食來說，動物的皮及內臟是危險食物，裝在保麗龍、塑膠或紙製容器內的熱食尤其嚴重。別忘了運作中的各式電器產品、五顏六色的指甲油、彩妝品、空氣中無色無味的多種毒氣等，都是體內環境荷爾蒙的危險來源。

## 預防婦女疾病該怎麼做？

### 1、加強抗氧化能力

這些過量的雌激素在體內很容易被氧化成致癌物，俗稱雌激素毒；這表示每天同時補充多種抗氧化營養素是必要的，像是維生素C、

維生素E、胡蘿蔔素、硒、綠茶多酚、番茄紅素、輔酵素Q10…等，都能保護雌激素不被氧化；但擒賊還得先擒王，「平衡」過多雌激素將會是關鍵！

### 2、補充天然植物性的類雌激素

科學上發現許多天然食物或營養素都是「平衡」雌激素的好幫手，像洋菇中的不飽和脂肪酸可減少體內雌激素的合成，膳食纖維則可避免被淘汰的雌激素又回到體內。除此之外，有一群可以幫助身體淘汰過量雌激素及環境荷爾蒙的天然植物素，又稱為類雌激素，像是：大豆異黃酮、薑黃素、白藜蘆醇、木質素、吲哚（I3C）等；身體一樣能透過它們產生生理效應，只是效應有別於刺激強烈的雌激素，僅是1/100至1/1000倍而已，可說相當溫和，因此當體內有足夠的類雌激素，身體便會將過多的雌激素及環境荷爾蒙淘汰掉。

### 3、愛護您的肝臟及腸道

這些被淘汰的荷爾蒙主要是靠肝臟代謝，而迷迭香的迷迭香酸、國外常見的朝鮮薊、甜菜根、荷蘭芹及完整B群等，都能幫忙肝臟解雌激素的「毒」，同時也是護肝營養素；肝臟健康了，雌激素的代謝也跟著有效率囉！

只是腸道如果被壞菌佔據，恐怕事情就要功虧一簣了！因為壞菌會讓這些被身體淘汰的雌激素跟環境荷爾蒙再次回到體內，體內雌激素的量當然就又增加了，因此每天都要補充活的人體乳酸菌才能逆轉腸道菌相，讓「平衡」雌激素完整又輕鬆！+