

幼兒罹患濕疹 哪些食物不應該攝取

導讀：濕疹是因為環境因素或遺傳基因所引起的皮膚疾病，會導致孩子皮膚搔癢、出紅疹。此時應該留意幼兒的飲食，避免讓他吃乳製品、雞蛋、豆製品、酸性食物等，因為它們可能會觸發濕疹，讓孩子更加的不舒服。

一、幼兒濕疹不應該吃哪些食物？

1、避免吃乳製品

避免讓幼兒食用品質低劣的乳製品，因為它可能會導致發作。如果幼兒對酪蛋白敏感，未經消毒牛奶中的酪蛋白也可以觸發濕疹。

2、避免吃豆製品

豆製品，如豆漿、大豆塊、豆腐，都和觸發濕疹有關連。皮膚科醫生可以透過皮膚測試來找出幼兒對豆製品是否過敏。

濕疹會導致皮膚搔癢、出紅疹。

3、避免食用麩質

小麥、黑麥、大麥中都含有麩質，可能會增加幼兒濕疹的痛苦。相反的，避免含麩質的食物，如蕎麥、小米等。

4、避免酸性食物

即使幼兒對酸性食物沒有過敏，但如果他的皮膚已經發炎，酸性食物，如柑橘類水果、鳳梨、草莓和番茄，都可引起溼疹發作。

5、避免食用雞蛋

對許多人來說，雞蛋可觸發濕疹。雞蛋是經常使用的烘焙食物，所以一定要特別留意。鴨蛋是好的，但最好還是避免。

6、添加劑防腐劑

加工和包裝食品中的防腐劑和食物添加劑也會引起濕疹。味精經常被用來當作食物添加劑以增強風味，但它會引起炎症。

二、如何舒緩幼兒的濕疹？

1、衣服舒適柔軟

由於幼兒皮膚上的濕疹會讓他非常不舒服，因此妳最好讓孩子穿著舒適、柔軟的衣服，以防止刺激皮膚。妳應該盡量讓孩子穿棉質的衣服。

2、補充身體水分

大部分的幼兒都不喜歡喝水，或是常忘記喝水。但是，喝水除了可以補充身體水分之外，還能滋潤皮膚，代謝毒素。因此，經常提醒孩子喝水，並讓他多吃含水的食物，如水果。

3、塗抹潤膚產品

由於濕疹可能會造成幼兒的皮膚搔癢、出紅疹，所以如果皮膚太過乾燥，會導致孩子的不適症狀更加明顯。妳可以幫孩子塗抹一些潤膚的產品，保持皮膚水分。

4、使用蘆薈治療

如果孩子非常的不舒服，妳可以使用蘆薈來治療他的不適。蘆薈是天然的植物，除了不會造成刺激之外，還可以治療發炎和搔癢。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

