過敏預防懶人包
文章

環境清潔+慎選飲食缺一不可

六月 23, 2022

1 MIN

為何同樣的環境，有些寶寶很健康，有些寶寶卻會過敏？
根據許多醫師的經驗，雖然很多爸媽都已有過敏預防的概念，但多半只是砸大錢買防螨產品、空氣清淨機等，只著重寶寶的周遭環境清潔，卻忽略了更重要的事---透過飲食來「調整體質」的重要性！因為在寶寶3歲前關鍵的1000天內營養與環境都是重要的！

一旦過敏被誘發，就很難被根治，且接踵而來的症狀，從1歲前的異位性皮膚炎，到後來的氣喘、過敏性鼻炎與過敏性結膜炎等，都需要長期耐心接受治療控制，對孩子或父母親而言，都是漫長而辛苦的歷程。

預防過敏除了家長都了解的環境清潔之外，更必須慎選飲食，由內而外持之以恆，根據研究，寶寶一直到三歲的免疫系統處於過敏易感期，環境中致敏因素的不當暴露容易誘發出過敏體質，因此3歲前可謂是預防過敏的關鍵期，爸爸媽媽務必掌握這段時間，為孩子將來一輩子的健康做好防護，尤其寶寶的飲食主要以奶為主，所以奶的選擇就更顯重要。母乳帶給寶寶的好處多多、眾所皆知，因為母乳中含有多種抗體及營養素，不僅能增加寶寶抵抗力，更能降低過敏的發生，建議媽媽若要預防寶寶過敏，應該儘量哺育母乳。

若想讓寶寶遠離過敏威脅，單單只是改善外在環境恐怕不夠，把握3歲前關鍵期，從飲食由內調整好寶寶體質，才是根本！