





攝取。補充魚油是否可以減緩乾癬病人病灶嚴重程度尚未有一致的結論，唯有均衡飲食才是維持健康的根本要道，建議平常飲食可多攝取富含DHA和EPA的深海魚(鯖魚、沙丁魚、鮭魚)來取代一般食用的肉類(牛肉、豬肉、雞肉等)。

### ※避免食用宣稱"提升免疫力"之健康食品

乾癬病人的先天性免疫力及TH1、TH17都是過度活躍的，並不是免疫缺乏。所以乾癬病人應避免服用宣稱提升免疫力的健康食品，如：靈芝、巴西蘑菇、蜂膠等，不僅多花冤枉錢還可能造成乾癬惡化的情形。

以下提供營養充足孕媽咪餐盒與點心食譜作為參考：

#### 食譜一、鹽烤鯖魚餐盒(圖一)

A.材料：鯖魚70克、芝麻少許、油菜100克、杏鮑菇100克、山藥20克、彩椒20克、洋蔥5克、肉絲30克、薑絲少許、枸杞少許、鹽少許、橄欖油少許、醬油少許。

B.作法：

- 1.鹽烤鯖魚：烤箱先預熱200°C，將鯖魚洗淨擦乾，撒上少許鹽，放入烤箱上火轉220°C，下火180°C，烤18-20分鐘，撒上芝麻即完成。
- 2.清炒油菜：將油菜洗淨切段，橄欖油及薑絲入油鍋爆香，放入油菜炒熟即可。
- 3.彩椒肉絲：將豬肉絲用醬油醃一下(抓勻讓肉軟化)，洋蔥切細末、彩椒切片備用；將橄欖油和洋蔥切末入鍋爆香後，加入豬肉片炒半熟，加入彩椒炒熟，起鍋前加入鹽拌勻即可。
- 4.醬燒杏鮑菇：杏鮑菇洗淨切塊，橄欖油及薑絲入油鍋爆香，放入杏鮑菇炒軟，加入醬油炒至醬汁收乾即可。
- 5.枸杞山藥：山藥洗淨去皮切塊蒸熟後，撒上枸杞即可。

#### 食譜二、點心-枸杞蓮子銀耳湯(圖二)

A. 材料：乾木耳10克(濕40克)、蓮子5克、枸杞少許、冰糖適量

B. 作法：將枸杞、白木耳(先切小塊)與蓮子煮爛，起鍋前加入冰糖調味即可。



鹽烤鯖魚餐盒(圖一)



點心-枸杞蓮子銀耳湯(圖二)

最後提醒所有孕媽咪及家屬，乾癬病情可能受到氣候、情緒、藥物、外傷或個人體質等影響，除了控制飲食、避免菸酒外，也建議孕媽咪放鬆心情、避免亂服用藥物及健康食品，保持身心愉快，以達到乾癬媽咪孕期的「身心靈」全方位治療！