

炎炎夏日尿道炎好困擾

尿道炎 (Urethritis)、膀胱炎 (Cystitis) 是最常見的泌尿道感染 (Urinary Tract Infection, UTI)，尤其夏天氣溫高、環境悶熱，經常憋尿不去洗手間、喝水量少導致排尿量減少，容易增加細菌感染的機會，造成尿道炎發生，讓大家除了要對抗夏日高溫之外，同時還要預防泌尿道反覆感染帶來的困擾，以下介紹夏日飲食注意事項，減少大家泌尿道反覆感染的機會：

1. 多喝水排出細菌

身體缺水時容易引發泌尿道感染，常喝水能增加排尿，幫助身體將細菌沖出體外，避免排尿減少而導致尿道炎發生！每日水分至少攝取 1500~2000 毫升使身體自然排汗，同時也可以維持體溫預防中暑。

2. 攝取富含原花青素的食物

原花青素 (Proanthocyanidins, PACs) 可以阻止大腸桿菌 (Escherichia coli) 附著在尿道上皮細胞，降低泌尿道感染的發生率，可以攝取無糖蔓越莓萃取液，或補充蔓越莓濃縮錠。

3. 維生素 C 防止細菌滋生

維生素 C 又稱為抗壞血酸 (Ascorbic acid)，有助於增強抗氧化力協助身體對抗感染，同時讓尿液呈現酸性防止細菌滋生。維生素 C 每日攝取量為 500~1000 毫克，飲食中可以從蔬菜及水果攝取維生素 C，例如：十字花科青菜、甜椒、柑橘類、芭樂、奇異果、100%天然果汁等。

4. 多補充益生菌

益生菌 (Probiotics) 除了改善腸胃道健康與提升免疫力，日常生活中適當攝取醱酵食物，例如：起司、無糖優酪乳、納豆等，也可以幫助改善泌尿道的細菌叢生態，有助於緩解泌尿道發炎的狀況，炎炎夏日就很適合製作一碗冰涼蔓越莓優格沙拉與家人一起分享。

5. 少重口味飲食

飲食上攝取高油、高糖、過鹹的食物，會刺激身體發炎且攝取過多鹽分容易導致水分滯留，減少尿液生成，進而造成細菌在尿道中生長導致泌尿道感染，因此飲食少油、少鹽、少糖也有助於預防泌尿道感染。

最後，提醒大家養成良好的衛生習慣，多喝水，勿憋尿，跟煩人的泌尿道感染說再見！