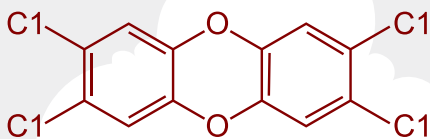
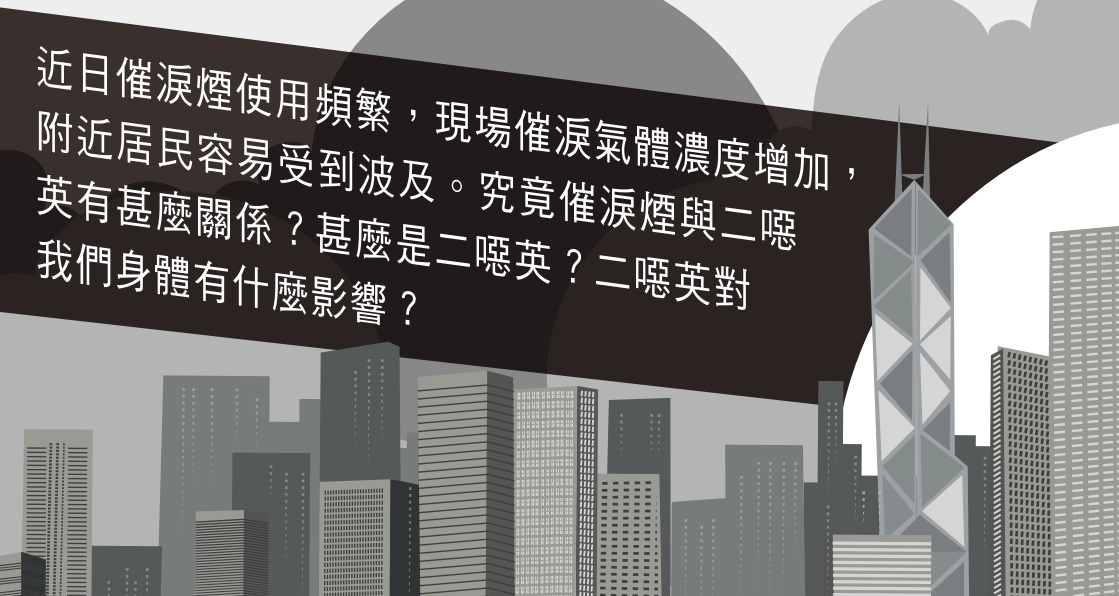




抗「催淚煙」 二噁英 「攻略」



近日催淚煙使用頻繁，現場催淚氣體濃度增加，附近居民容易受到波及。究竟催淚煙與二噁英有甚麼關係？甚麼是二噁英？二噁英對我們身體有什麼影響？



區區有「毒」 MORE

二「毒」英對身體會造成甚麼損害

二噁英在人體的 **半衰期** 為 **3-25年**，長遠影響人體健康，長期攝入二噁英會對人體不同系統產生毒性作用，包括：



我們如何減低二「毒」英對我們的損害



盡快更換 曾接觸催淚氣體的衣物

需要時使用生理鹽水 **清洗眼睛**

關閉窗戶 及其他通風或抽氣來源

使用 **混合鹼性水溶液***

*使用混合鹼性水溶液（以1:100的比例用水稀釋小蘇打粉：如5克或1茶匙小蘇打粉：500毫升水）噴濕所有曾暴露在催淚氣體的物品上，先用濕抹布或拖把擦拭，再用清潔劑或番梘水擦拭，但不要使用酸性清潔劑

更換空調 的隔塵網

*以免再次污染，尤其是曾在施放催淚煙時運作的空調



維他命A、C、E

南瓜、紅蘿蔔、橙、果仁等

硒質 Selenium

肉類、海鮮、果仁等

白藜蘆醇 Resveratrol

紅酒、紅提子、花生等

薑黃素 Curcumin

薑黃粉

槲皮素 Quercetin

紅提子、洋蔥、西蘭花等

使用優質的功能性補充品



抗「毒」有法 有問有答



IFN認可營養師
黃穎瑜小姐 Janice

1

有甚麼營養素可以幫助減少二噁英對我們身體的傷害？

ANS

其實我們一旦接觸到二噁英，它便會直接從皮膚進入人體。因為二噁英具有化學穩定性而且容易被脂肪組織吸收，所以二噁英一旦進入人體便會長期積存於體內。我們可以增加攝取促進身體排毒的食物，例如：

有助肝臟排毒



薑黃



奶薊草



蒲公英

減少毒素累積



巴西莓



葉綠素



小麥草

增強身體抗氧化能力

含有維生素A、C、E的食物，包括：



杏仁



紅蘿蔔



橙



蛋黃



羽衣甘藍



全麥麵包

2

二噁英對於我們的身體帶來威脅，有甚麼方法可以保護我們的免疫系統？

ANS

二噁英會對人體不同系統產生毒性作用，包括損害免疫系統。如果大家想避免免疫系統受到二噁英的損害，可以多攝取：

維生素C

提升免疫力

活性
益生菌及
有效的益生元

增強免疫細胞

3

我們要怎麼做才可以減少蔬果上的殘餘物？

ANS

首先，要避免購買受污染地區的食物。其次，我們可以使用一些蔬果清潔液，例如含有海藻成分的產品去幫助我們去除蔬果上的殘餘物。

4

聽說二噁英會導致基因突變，那補充甚麼營養素可以幫助我們解決這個問題？

ANS

有研究指出，二噁英會增加體內氧化反應，產生多了活性含氧物（ROS），同時減低身體的抗氧化功能。所以爲了減低身體的氧化反應，我們應多攝取抗氧化物：

左旋-谷胱甘肽

中和細胞內的自由基，有助排解癌基因和毒素，例如，重金屬和工業化學品。谷胱甘肽也可以回收使用過的維生素C和維生素E，讓它們可以在細胞內重新發揮作用

西蘭花芽粉

西蘭花芽含有維生素K、葉酸、硒、鉀、鉻和豐富的蘿蔔硫素。西蘭花芽能有助提升人體抵禦有毒物質的能力，刺激抗癌蛋白酵素，加強抗癌效果



西蘭花

N-乙醯半胱氨酸（NAC）

一種人體含量最多且存在於每一個細胞的抗氧化劑，亦是谷胱甘肽的前驅物質，補充少量的 NAC 便能足以提高細胞中的谷胱甘肽水平

5

很多人吸入催淚煙後，皮膚和呼吸系統陸續出現問題，有甚麼方法可以幫助我們紓緩這些狀況呢？

ANS

很多人吸入催淚煙後，皮膚和呼吸道都出現過敏反應，所以我們可以多攝取：

槲皮素

有效抑制引起過敏反應的組織胺，因此有助緩解過敏症狀，也能夠抑制氣管及支氣管平滑肌收縮，改善氣喘症狀，對呼吸系統健康有正面的幫助

針葉櫻桃

有助解除長期累積在肺部氣管裏的毒素，如空氣污染，亦有助減少過敏時出現的組織胺，紓緩鼻敏感帶來的不適

Omega-3

保護呼吸道黏膜；紓緩皮膚過敏症狀