

多喝牛奶 小心猛長痘痘！ 類胰島素生長因子(IGF-1)比男性荷爾蒙 更刺激角質細胞增生，毛孔角化 ' 皮脂腺分泌之油脂更難排出皮膚外

根據美國醫學雜誌及 Dermatology Online 2006 年所發表的最新報導指出，喝牛奶確實會引起相當程度的痘痘。

長久以來，人們總以為長青春痘乃肇因於男性荷爾蒙過多所致。但現在卻發現，青春期男女的血液中，男性荷爾蒙與類胰島素生長因子(IGF-1)的濃度均會同時升高。而臨床亦顯示，青春痘的嚴重性，以類胰島素生長因子(IGF-1)的影響遠甚於男性荷爾蒙。因類胰島素生長因子(IGF-1)會直接刺激角質細胞使其增生，造成毛孔角化，致使皮脂腺所分泌之油脂更難排泄到皮膚外，而使痘痘惡化。(96. 3/2：摘自 95.9/26 中國時報·E3)

類胰島素生長因子(IGF-1)是一種腦下垂體所分泌生長激素的代謝產物，它掌控人體所有的荷爾蒙，是一種抗老因子，雖然血液中含類胰島素生長因子(IGF-1)過多時，能使人心情愉悅，但卻不利於長痘痘之人。

就因喝牛奶會增加血清中的類胰島素生長因子(IGF-1)，不論是由於內因性的牛奶會刺激類胰素生長因子(IGF-1)的產生，或因外因性的牛奶本身原即含有類胰素生長因子(IGF-1)之故。總之，牛奶所產生的類胰島素生長因子(IGF-1)是會被人體所吸收，故無論是脫脂或全脂牛奶，都會導致痘痘惡化，而低脂牛奶更有甚之。

