

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 開始吃蛋白粉後，痘痘長得比肌肉多？

摘要：隨著健身風潮的興起，蛋白粉成為了許多健身愛好者和運動員的常見補充品。蛋白質對於肌肉修復和生長至關重要，而蛋白粉則提供了一種方便且高效的方式來攝取蛋白質。然而，一些人卻發現，食用蛋白粉後出現了痘痘，這讓人不禁思考，為什麼吃蛋白粉會導致長痘痘呢？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

1. 過度攝取蛋白質

蛋白粉是一種高蛋白、低碳水化合物化合物的補充品，用於增加蛋白質攝取量，支持肌肉生長和修復。然而，過量攝取蛋白質可能導致身體內的荷爾蒙水平失衡，尤其是雌激素的增加。雌激素的過度可能刺激皮脂腺分泌過多的皮脂，堵塞毛囊，最終形成痘痘。因此，即使蛋白質對於肌肉的生長至關重要，但過量攝取卻可能對皮膚健康造成負面影響。

2. 添加物或成分

許多商業蛋白粉產品中可能含有各種添加物或成分，例如乳糖、乳製品成分等。對於一些人來說，這些成分可能引起過敏反應或消化問題。身體對於這些添加物的反應可能導致身體內的炎症反應，進而影響皮膚健康，包括痘痘的形成。

3. 個人因素

每個人的身體和皮膚狀況都不同，因此對蛋白粉的反應也可能有所不同。有些人可能對蛋白粉中的某些成分敏感，這可能導致身體內的炎症反應，進而影響皮膚健康。因此，即使蛋白粉對於一些人來說是一種有效的蛋白質補充方式，但對於另一些人來說，它可能不適合或會對皮膚造成負面影響。

結論

吃蛋白粉導致長痘痘的原因可能是多方面的，包括過度攝取蛋白質、添加物或成分以及個人因素等。雖然蛋白粉對於支持肌肉生長和修復具有重要作用，但在食用時應該注意適量，並注意對產品成分的敏感性。如果發現食用蛋白粉後出現皮膚問題，應及時停止使用並諮詢專業醫生或營養師的建議。總之，保持均衡的飲食，選擇適合自己的蛋白質來源，對於維持健康的皮膚和身體至關重要。

參考資料

Retrieved from [Whey Protein and Acne: What's the Connection? \(greatist.com\)](#) [Whey Protein and Acne: What's the Connection? \(greatist.com\)](#) (February 28, 2022)

Retrieved from [Does Whey Protein Cause Acne? \(healthline.com\)](#) (June 3, 2021)