

# 提防環境荷爾蒙 穩定孩子發育步調

文 / 黃世綱 (兒童內分泌科醫師) 圖 / 達志影像

「醫師，孩子這麼早發育，和環境荷爾蒙有關嗎？」這句話隱含父母揮之不去的憂慮。當孩子早發育，許多爸媽查資料，看到發育竟然與「環境荷爾蒙」有關，於是生活中變得草木皆兵。其實，焦慮容易讓人迷失，我們必須識破這些「不速之客」的真面目。

## 冒牌荷爾蒙干擾發育

想了解環境荷爾蒙，得先認識身體裡的「傳聲小精靈」——荷爾蒙。荷爾蒙每天在各個器官間奔跑，傳送成長發育的訊息。然而，環境荷爾蒙就是這群精靈的「冒牌貨」。

這些來自外界的環境荷爾蒙，和身體內的荷爾蒙長相相似，因為太像真的，孩子的身體被誤導，以為發育時問到了，進而提早發育。

這些冒牌貨大多是原本不該出現在自然界的化合物，是工業文明下的副作用。例



如常見的「雙酚A」(BPA)是製造塑膠水瓶、運動裝備的原料；而「鄰苯二甲酸酯」(DEHP)則是讓塑膠柔軟好用的塑化劑。最讓人防不勝防的是對香味的需求，為了讓洗髮精、乳液的香味持久，這些產品常被添加「定香劑」。

上述這些物質都是環境荷爾蒙，一旦被人體吸收，就會在身體這座精密工廠裡亂發訊息，干擾發育。

你會好奇：大人也接觸這

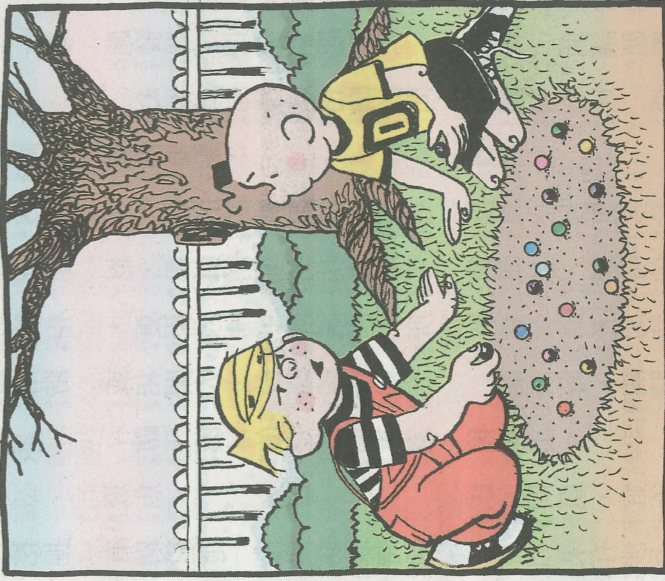
些產品，為什麼對孩子的影響特別大？這可以用「蓋房子」來比喻。成人的身體像已完工的大樓，結構穩固；但小學階段的孩子，身體如同「施工中的建築」。鋼筋水泥還在調整時，一旦受到干擾，整棟房子的結構就容易走樣。以DEHP塑化劑為例，在女孩體內

會增加性早熟風險，對男孩則可能影響精子數量。而發育中的孩子，這些干擾往往造成節奏大亂。

## 減少環境荷爾蒙做法

值得慶幸的，是成功大學環境醫學團隊曾研究三十名早發育的女孩，發現只要在生活中落實「七件事」，短短一週，孩子尿液中的環境荷爾蒙濃度就能大幅減少！這項守護指南非常實用。

● 勤用肥皂洗手  
尤其是進食前或接觸過塑膠



淘氣的阿丹  
譯 / 蔡宜容

「威爾遜先生太容易失控，他應該和我們一起打彈珠，多動腦，少爆氣。」

玩具、文具後，一定要養成洗手的習慣。

- 停用塑膠餐具
- 避開塑膠吸管與瓶裝飲料。
- 遠離塑膠包裝
- 不用塑膠袋裝熱湯，也不用保鮮膜包裝食品。
- 避免以塑膠容器微波
- 將食品移至瓷碗或玻璃器皿後再加熱。
- 慎選保健食品
- 除非醫師建議，否則不隨意補充保健食品。
- 減少香味接觸
- 選擇「無香味」洗劑，少接觸精油、香水與指甲油。
- 建立減塑自覺
- 覺察並記錄接觸塑膠製品的時刻。

研究還發現其中以「勤洗手」、「不喝瓶裝飲料」、「減

少含香味的洗劑」效果最為顯著。

## 啟動身體的排毒循環

除了減少攝取以外，我們還能幫孩子主動排除環境荷爾蒙。像塑化劑這類的環境荷爾蒙進入人體後，二十四小時內就能隨尿液排出。

我常常鼓勵父母陪孩子啟動正向循環：多運動流汗，流汗會感到口渴，進而增加飲水量，最後促進排尿。透過「流汗、喝水、排尿」的過程，就能加速代謝，將干擾物質排出體外。

## 健康生活+

爸媽是孩子最後的堡壘，與其焦慮無法控制的大環境，不如陪孩子在生活中選擇「無香味、減塑料、勤洗手，多喝水」的好習慣。