



剛學曉打開雪櫃的小以琳，對櫃裏頭形形色色的食物很是好奇。但再好奇，也知道雞蛋着實碰不得。

**友善的食物
不友善的身體反應**

不過，倘若我們能夠倒轉來理解以琳的敏感反應，或許會公平一點——是以琳的小小身體，對無辜的雞蛋太友善。

不友善的食物

食物過敏的第一個戰場是消化系統，一些人吃下奶類食品會脣腫大作，便是要把食物驅趕出體外。倘若食物還是越過防線進入身體，免疫系統便會派出抗體狙擊，先把異物團團圍住，再行毀滅。在這個過程中，身體會出現炎症反應。

現在以琳的小手瓜，間中還會敏感，因為有些食物成分實在避無可避。



這趟免疫系統動力過頭了，把好端端的食物看做敵人，不由分說便來個強攻。於是，受保護的人一下子淪為受害者，只能任由敏感原和抗體在自己身體哪裏相遇，便在哪兒打個落花流水。後果是，患者會肚瀉、皮膚痕癢，嚴重的，更會引起哮喘和休克致命。

然而，有些食物敏感會隨時日慢慢消失，毋須把一日為敵的食物等同於終身敵人——尤其是還在發育階段的小朋友。醫生提醒，別戒口戒得太淨，到頭來反而變得營養不良。

撰文：蘇美智
攝影：陳倩琪
部分圖片：明報資料室

食物過敏 敵友難分

快兩歲的盧以琳，已經曉得有關她的健康必須注意的二三事，天字第一條是雞蛋碰不得，要不然——「會烏下烏下」，她用還未完全進化為廣東話的BB話如是說。所以，在即將來臨的日會上，她的生日蛋糕亦將沒有她的分兒——因為蛋糕裏有蛋。

孩子對食物過敏，苦的是孩子，卻也苦了媽媽。才

有了她的分兒——因為蛋糕落下了——「心痛死了」，以琳的媽媽說。打電話問醫生，卻得到「BB仔係咁」的回應。媽媽不忿氣，輾轉之下，終於找到另一個醫生，確定以琳的情況是食物過敏。

找到雞蛋元兇，卻源於以琳婆婆一次古法療傷——用焰熟雞蛋來治以琳撞瘀了的腿，不消一會，眼仔碌碌的小不點迅速變成又紅又腫的「小豬頭」。媽媽遂知道，以琳的敏感嚴重，不單吃不得雞蛋，也着實碰不得。此後，小女娃還是着了幾次道兒——有意外地吃下有雞蛋成分的食品，也有純粹出於好奇，輕輕地觸碰一下。最後，連小小以琳自己也曉得，雞蛋這個看來橢圓有趣的玩意兒，對她着實不太好。

李大拔教授指出，香港沒有食物敏感的統計，但美國數字顯示，每一百個嬰兒，便有六個患有食物敏感。這些小小患者當中，部分的過敏症會隨着年紀漸長而不藥而癒。至於過敏症在成年人口中的比例，則為百分之四，顯示成人的食物過敏，同樣不容小覷。

醫學院社區及家庭醫學系教授李大拔說，過敏本來是身體的自我保護機制，面對陌生的外來物質，一時搞不清楚來者善惡，只能先發制人，啓動作戰狀態。嬰兒的免疫系統發育未臻完善，很多食物對小小身軀而言，都是新鮮的，但同時也是危險的，於是敏感反應尤其頻繁，而且很多時候會「殺錯良民」。

不友善起來。香港中文大學

醫學院社區及家庭醫學系教

授李大拔說，過敏本來是身

體的自我保護機制，面對陌

生的外來物質，一時搞不清

來者善惡，只能先發制人，

啓動作戰狀態。嬰兒的免疫

系統發育未臻完善，很多食

物對小小身軀而言，都是新

鮮的，但同時也是危險的，

於是敏感反應尤其頻繁，而

且很多時候會「殺錯良

民」。

李大拔教授指出，香港

沒有食物敏感的統計，但美

國數字顯示，每一百個嬰

兒，便有六個患有食物敏

感。這些小小患者當中，部

分的過敏症會隨着年紀漸長

而不藥而癒。至於過敏症在

成年人口中的比例，則為百

分之四，顯示成人的食物過

敏，同樣不容小覷。

食物過敏的第一個戰場

是消化系統，一些人吃下奶

免疫系統便會派出抗體狙

擊，先把異物團團圍住，再

行毀滅。在這個過程中，身

體會出現炎症反應。

—116—



▲食物敏感和食物不耐是兩回事，前者會引發免疫系統的攻勢，後者則純粹因為身體不能化解食物，唯有予以排斥，奶類產品中的乳糖便是一個普遍例子。.

食物敏感還是食物難耐？

化驗師孫名昌說，血液測試只會透過抗體反應，測出患者是否對食物過敏。倘若沒測出敏感的食物，卻仍然持續惹來肚痛和腹脹等情況，問題可能不在於食物敏感，而是較輕微的食物不耐性。

食物不耐性跟食物敏感的最大分別，是前者不會啓動身體的免疫機制，也不會引發抗體的產生。簡單而言，食物不耐性出於消化系統根本不能化解某些物質，致令這些物質迅速由腸道排走。中國人對乳糖的不耐受，就是很普

遍的例子。因為東西方飲食習慣迥異，很多中國人長時間沒接觸奶類食品，於是身體索性停止製造消化乳糖的乳糖酶。沒有乳糖酶，身體便無法分解乳糖，只能徑自排出腸胃，於是造成腹脹、肚瀉等反應。一個辦法，是逐漸試食奶類產品，慢慢訓練身體重新製造乳糖酶。另外，心理因素也可能引發類似食物敏感的反應。一些童年不愉快的經驗倘若跟某種食物纏結起來，或會使一個人在多年以後，也無法接受這種食物。



保良局屬下幼稚園 共創學習的天空

幼兒教育是人生學習旅程的開始，對孩子的成長和升學甚為重要。保良局興辦學校已有 56 年的歷史，在發展幼兒教育方面，更是緊貼教改趨勢，其轄下的 23 間幼稚園，全屬非牟利性質，致力提供完善及優質的學前教育，透過多元化的活動和舒適的學習環境，使兒童能夠「愉快學習，健康成长！」。

活動教學 啟發思維

爲達至德、智、體、群、美五育的均衡發展，各校均按照兒童的身心發展和學習興趣，設計合適的課程，讓他們透過活動進行自我探索、互相討論。各校亦提供了不同的課外活動，如舞蹈班、繪畫班、跆拳道班、節奏樂隊等，讓兒童發展所長，提升自信，培養兒童的多元智能發展。

豐富教學資源 提升語文能力

各幼稚園設有先進的教學器材及有趣的教具，並採用網上平台學習計劃，提供更豐富

的教學資源，引發兒童的學習興趣。同時各園又引入全語文活動，如成立「圖書閱讀小組」、由合資格導師教授普通話，更有外籍導師教授英語，從而加強學生兩文三語的能力。

走出課室 榮膺見聞

各校會安排不同的參觀活動，如科學館、交通安全城、郵政局、消防局等，讓兒童透過親身體驗和群體活動，學習認識四周的人物和環境，培養兒童積極參與的態度，提升自學能力。為增廣見聞，各校亦積極鼓勵學生參加校外比賽，包括繪畫、舞蹈、歌唱及講故事比賽等，以期均獲得優異的成績。

家校合作 共育幼苗

透過定期的家長會、家長教師會、親子活動日等，教師與家長能面談溝通，藉以加強了解兒童在家中及校內的情況，達致家校合作的目標，使兒童得到良好的培育。

入學備忘錄

報名日期：2004年11月1日開始

報名辦法：親臨或郵寄至
郵資學校索取報名表格

報名資料：出生紙副本、
近照二張、
三聯行收據

回郵信封四個
報名費：全免
查詢：可直接與各校聯絡或瀏覽網頁
<http://www.poleungkuk.org.hk>

地區	校名	電話
港島	銅鑼灣 筲箕灣	莊啟程幼稚園 唐楚男幼稚園
		2894 9921 2568 9102
九龍	鑽石山 紅磡 黃埔花園 油塘 荔枝角 長沙灣	金卿幼稚園 李徐松聲紀念幼稚園 譚歐陽少芳紀念幼稚園 方王錦全幼稚園 譚華正夫人幼稚園 劉陳小寶幼稚園
		2322 0133 2303 1623 2311 3871 2349 3606 2121 0201 2267 4531
青衣	青盛苑	田家炳幼稚園
	長安邨	曹金霖夫人幼稚園
荃灣	大窩口邨	丁卯幼稚園
		2497 4487 2432 2733 2480 0662

	地區	校名	電話
將軍澳	寶琳邨	易澤峯幼稚園	2701 0822
	厚德邨	方王換娣幼稚園	2706 3633
沙田	穗禾苑	吳多泰幼稚園	2697 2162
	馬鞍山	馮梁結紀念幼稚園	2642 3100
大埔	廣福邨	鄧碧雲紀念幼稚園	2656 2016
粉嶺	華明邨	莊啟程夫人幼稚園	2675 0012
	嘉盛苑	戴蘇小龍幼稚園	2669 9813
屯門	兆康苑	田家炳兆康幼稚園	2466 8131
	翠林花園	易桂芳幼稚園	2455 0445
	澤豐花園	蔡冠深幼稚園	2460 2112
元朗	天水圍	曾星如幼稚園	2447 0133
大嶼山	東涌	張添美書幼稚園	2109 0033



▲李大拔教授說，身體狀態差時，免疫系統對食物的忍耐力也會減低。換言之，健康得到改善以後，對一些食物的敏感反應也可能會慢慢消退。



▲最近的食物敏感測試，把苦瓜等我們較常食用的材料也包括在內，照顧東方人的飲食特質。

一般以爲，食物過敏只會造成蕁麻疹等皮膚問題，但其實，敏感原離開消化系統後，便會隨着血液游走全身，換句話說，敏感反應可以在身體任何一個位置發生。故此，它亦會導致一些嚴重的情況，如關節痛、偏頭痛、刺激呼吸道劇烈收縮導致

氣喘，甚至休克等。李大壯教授指出，敏感的症狀可以很多樣化，視乎抗體與敏感原相遇的位置，以及身體的反抗有多激烈。在一些甚為罕見的例子中，抗體圍剿敏感原時，甚至會整團意外着陸在心、肺等重要器官上，於是炎症反應波及關鍵的維生功能。



媽媽把以琳的食物敏感報告，貼到雪櫃門上，時刻提醒自己嚴選食物配搭。

揪出過敏源頭，暫停進食刺激身體的食物，是目前最有效的應對方法，不過，這也是很惱人的一個過程，因為我們的飲食習慣複雜，有時甚至連自己也搞不清曾經把什麼吃進肚裏，更何況食物敏感的反應可能延至數日後才出現——也就是說，隨時得追溯至數日前的餐單。李大拔教授建議，患者做一份完整的食物日記，把每日吃過的食物、裏頭的材料、使用的調味料，以至煮食方法都一一記錄，對醫生作出診斷很有幫忙。

由調味料引發的敏感並不罕見。李大拔教授的一個案，在多番追查後，方發現元兇不是雞，而是跟雞煮在一起的芝麻。還有一個大男孩，多年來吃媽媽煮的即食麵一直相安無事，自己動手卻出事了。費了很大的勁，才發現肇因是隨袋附送的調味包——原來媽媽以前從來不用。

一日為敵 未必終身為敵

話說回來，身體與某種食物一日為敵，卻未必代表終身為敵。因為我們對食物的容忍程度，會隨着當下的身體狀況作出調整——舉例說，體力透支、情緒糟透，又或是持續受到食物敏感反

中醫：稟性不耐

香港中文大學中醫學院梁頌名教授說，中醫學說本身並無「過敏」一詞，但有關論述早有古籍記載。隋朝巢六方之《諸病源候論》有云：「漆有毒，人有稟性畏漆，但見漆便中其毒。亦有性自耐者，終日燒煮竟不為害也。」說明同一種物質，有人能夠耐受，有人卻不能耐受，所謂「稟性不耐」，跟西方醫學的觀察不謀而合。

梁教授指出，食物本身不是毒，但在體內陰陽不平衡的特定情況下，有些食物吃進肚裏，會引發敏感反應，就成為「毒邪」了。《內經》謂「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛」。感受外毒邪侵襲引起過敏反應的後果可大可小，由皮膚痕癢到休克死亡，都有記載。

中醫會從食物敏感引發的病徵，根據辨證論治的原則，判斷其寒熱屬性，再進行治療。以哮喘為例，有寒哮與熱哮之分，寒哮呼吸急促，喉中哮鳴有聲，胸膈滿悶如塞，咳不甚，痰少咯吐不爽，面色晦暗帶青，口不渴，形寒怕冷，舌苔白滑，脈弦緊；熱哮氣粗聲高，喉中哮鳴響亮，咳嗆陣作，咯痰色黃，黏濁稠厚，咯吐不利，面赤口苦，口渴喜飲，舌質紅，苔黃膩，脈弦滑。是故根據，「寒者熱之，熱者寒之」的原則，前者治宜溫肺散寒，化痰平喘；後者治宜清熱宣肺，化痰平喘。

食物過敏並無根治的辦法，但梁教授稱，一些病者經過多次治療後，對食物的敏感反應會不復存在。他相信，這是因為治療把人體內在的陰陽平衡調正了，同樣的食物便不再成為敏感肇因。不過，梁教授說，為避免因食物引起過敏，最好的方法還是「戒口」，改變飲食習慣，甚至生活環境。

開攻擊，便顯示血液主人對這種食物敏感。孫名昌說，在顯微鏡下，往往會看到抗體對食物蛋白質圍剿的激烈戰況，化驗師會把這些反應量化——圍剿的強度愈大，敏感程度便愈強。不過，測試的項目暫不包括食物添加劑和調味料等。

香港中文大學醫學院社區及家庭醫學系教授李大拔說，他不鼓勵任何人也做敏感測試，因為敏感與否還是必須經過醫生作全盤判斷，包括家族患病歷史以及排除其他病症的可能性等。他指出，血液化驗只能用作輔助，因為我們的飲食習慣繁複，化驗師總不能把所有食物材料和煮食方法都包括在內。還有的是，一些患者曾經向他反映，從血液化驗得來的敏感報告，跟吃下肚裏的反應並不完全相同。他認為，只要多點耐性，八至九成患者都能從飲食日記中，找出敏感源頭來。

選擇化驗還是飲食日記，得由患者自行判斷。至於對雞蛋敏感的小女娃盧以琳，就由媽媽選了前者。結果發現，以琳除了對雞蛋敏感嚴重外，對奶類產品和花生都敏感，所以媽媽調整了煮食方式，還把化驗報告貼到雪櫃上，時刻提醒。她說，驗血測試省掉了讓孩子再試再錯的風險，讓一家人安心多了。不過，孩子的敏感症還是時會復發，原因是香港的食物標籤法例不完善，很多成分都不會羅列到包裝上，讓有此問題的人防不勝防。

測試敏感

除了當偵探，抽絲剝繭從日常飲食中揪出敏感源頭，實驗室技術亦可以透過幾滴血液樣本，量度出免疫系統對近一百種食物的敏感反應。有生物科技公司更在一籃子食物測試中，加入絲瓜、鮑魚、韭菜和苦瓜等物種，針對東方人的飲食習慣，揪出我們獨有的敏感元兇來。

負責有關測試的化驗師孫名昌指出，驗血測試敏感原的技術並不新鮮，發展了三、四十年到今日，技術已經變得極為方便：患者可以在家自行採集血液樣本，把它郵寄到化驗室，然後於兩周內得出個人的食物過敏報告，再根據結果，編排適合自己的飲食習慣。

化驗的辦法，是從不同的食物中提取蛋白質，放到測試板的儲存格上，然後注入定量的血液抗體。倘若抗體向蛋白質展



家傭廣場

刊登本欄廣告請接洽

威信廣告公司 2541 3630

A & E EMPLOYMENT CENTRE 運通僱傭中心

慶祝銅鑼灣分店開業



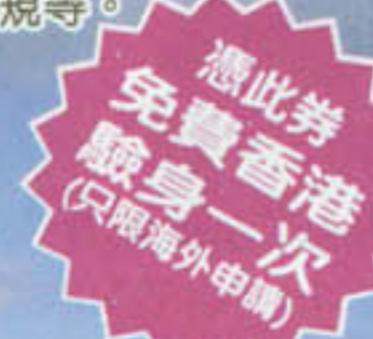
附送服務包括：

- 價工到港單程機票
- 文件處理往來、傳真
- 領事館合約簽證手續及費用
- 移民局工作簽證手續及費用
- 帶價工領取香港身份證及領事館報到
- 價工在當地家庭培訓
- 價工來港前驗身，包括愛滋病、乙型肝炎、梅毒、照肺等、驗孕、大小便常規等。
- 代僱主到機場接機
- 兩年價工替換服務
- 價工到港職前訓示指導
- 價工到港後跟進服務

銅鑼灣百德新街 2-20 號恒隆中心 16 樓 14 號室（地鐵“E”出口）電話：2831 0032
旺角登打士街 56 號栢裕商業中心 1909 室 電話：2770 1198
荃灣南豐中心 1116 室（地鐵“A”出口） 電話：2413 4901

大量待聘 新加坡 台灣 中東經驗 菲 泰 印尼 價

於當地自設訓練中心，提供最少四個月之家務訓練，確保服務水平
另附特廉機票、驗身、保險服務



首選僱傭

你的專業女傭顧問



每月精選
特惠 手續費
\$888

中環皇后大道中 35 號商業大廈 803-5 室 Tel: 2523 5433
旺角西洋菜街 168 號 1504 室 Tel: 3118 7551
新界大埔墟火車站 3 號鋪 Tel: 2651 2654

天福貿易行

大量高質素海外女傭待聘

自設海外專業訓練中心
迎合香港僱主要求

費用包括：

1. 來港機票
 2. 專人接機
 3. 來港前驗身
 4. 領事館合約
 5. 領事館報到
 6. 來港後驗身
 7. 申請香港身份證
 8. 入境處簽證
 9. 家傭保險
- 全期跟進** **大優惠** **基督教經營**
- 2575 4213
2891 8551

香港灣仔天樂里 2-4 號金豐商業大廈 16 樓全層（時代廣場 A 出口）

佳譽僱傭服務公司

SINCERITY Employment Services Co.

<http://www.infinity-cp.com>

海外優質印傭 海外優質菲傭

本公司與印尼獲發 ISO 9002 證書之訓練中心合作
由本公司派員親往挑選 **全期跟進**



全新推廣優惠

聘請海外家傭

送僱主最高達 HK\$1200.00

家傭稅款回贈 絶不取巧

本公司專辦印尼及菲律賓女傭中介服務，
其他服務範圍包括：

代僱主申請女傭（海外、本地、指定）
代僱主辦理：機票、驗身、保險、續約、
轉約等事務

歡迎各位來電查詢任何有關事宜，
本公司在能力範圍內都一定為你效勞。

九龍：油麻地碧街 38 號協群商業大廈 104 室

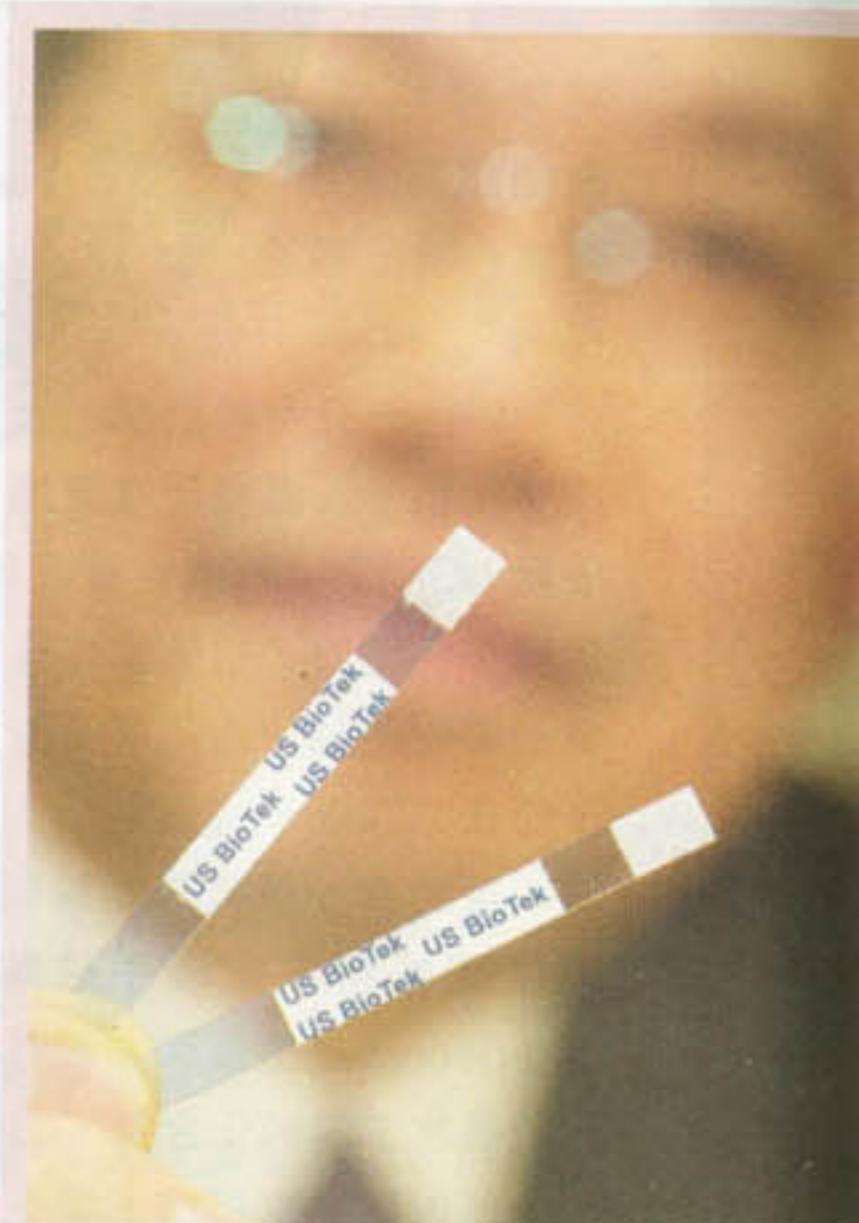
香港：銅鑼灣百德新街 2-20 號恒隆中心 18 樓 1805 室 TEL: 2625 0776

應困擾，卻總是找不出原因的患者，頭，都可能令免疫系統異常敏感，對平日能夠忍耐的食物，一下子變得沒耐性起來。故此，他提醒食物敏感的患者，切勿一刀切把所有曾經引起敏感的食物都通統戒掉，尤其是發育

中的孩子，倘若戒食得太徹底，可能反而引致營養不良。他指出，一些只會引發單次敏感的食物，可以在相隔一段時間後再試食，慢慢讓身體重新接受一些本來就沒有惡意的食物。明



▲西方很多敏感個案，都衝着花生而來，但東方人的身體對花生卻相對友善。李大拔教授指出，這和兩地的烹調方法迥異不無關係。



▲►實驗室可以從試紙上的幾滴血液來測試食物敏感元兇，但李大拔教授不鼓勵患者孤立地進行測試，因為最後的確診，還是要透過醫生全盤觀察才能作準。