

CAPITAL

資本伊人

No. 001 November 2004

www.capitalfemme.com

Better Life Better Future femme

創刊號 \$30
隨書附送



時尚化妝配飾袋

Investment

人人都是百萬富翁

Body & Mind

不只是美麗
食物惹的禍

Lifestyle

兩性進化論

施南生・吳君如・李慧玲・盧覓雪 + 俞琤

在晴朗的一天 Show Off

十大名筆助陣

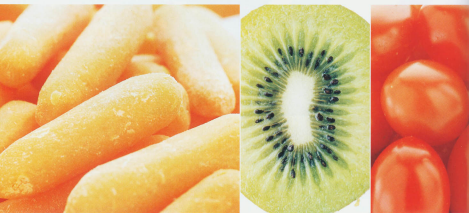
陳永發、施永青、黃德和、莫何敏儀、李志剛、
馬家輝、張堅庭、彭景輝、李永齡、莊漢輝

十大名人專訪

陸恭蕙、譚盾、莫華倫、朱德庸、張天愛、
周美鳳、周蕙蕙、張達明、羅愛蘭、譚紹興



送總值 70 萬大禮



食物惹的禍

不少人對某些食物都有過敏反應，例如吃過花生之後會口腫面腫，吃海鮮會引發皮膚敏感，這些顯而易見的過敏反應，大家懂得防備。但原來食物過敏症也分即時性和延遲性，延遲性過敏症會在數天後才顯露出極輕微徵狀，例如關節痛、水腫、胃氣脹等各種病症。食物過敏症屬於免疫系統的疾病，2004 年 3 月《Time》雜誌亦報道了免疫系統跟部分嚴重疾病如心血管疾病、癌症等有密切關係，若讓我們的免疫系統繼續出錯，隨時會引發比炎症更嚴重的後果。食物過敏症，絕對是隱形殺手。

• Text by Denise Yuen • Photography by William Wong

根據台灣在 2003 年對過敏症的統計，從 3,000 個個案中發現，患上延遲性食物過敏症的症狀一般都很平常易見。以成年人為例，有 68% 的患者症狀是疲倦，其次便是胃氣脹、便秘或肚瀉。大部分患有延遲性過敏症的人有相關病徵已多年，但根本不知道跟食物敏感有關連，Rachael 和 Jean 便是人證。



個案一：飲牛奶長暗瘡

做空姐的 Rachael 12 歲便開始長暗瘡，遍尋名醫不果，最後她做了一個食物敏感測試，才知道真兇並不是荷爾蒙或牛肉或油炸物。

「我一直以為是青春期反應，心想過了青春期便沒事，但年紀大了，暗瘡仍然長不停。我吃了一箇月中藥，又看了皮膚科一年，塗那些暗瘡藥弄致皮膚又乾又脫皮，但暗瘡仍然不停生。為了這些瘡，我每年花掉二萬多元看醫生，上街一定要塗粉，有時塗遮瑕膏也遮不了多少。我又聽別人說牛肉毒，影響皮膚質素，於是便戒食牛，但一樣於事無補。」

Rachael 從同事口中知道食物敏感也有機會引致長暗瘡，便在 8 月中做了一次食物敏感測試。「報告話我對牛奶、薏米、雞蛋、乳酪、香茅和鮭魚敏感，其實起初也不知道這些食物是否一定與暗瘡有關，但既然自己身體的免疫系統對這些食物產生過敏反應，便決定戒口。」結果只戒了一個多月，奇蹟地困擾她多年的暗瘡竟不再生，連丈夫和同事都稱讚她的皮膚滑了不少。由於戒口皮膚得來不易，所以即使報告建議只用戒口半年，她說日後也會對這些食物少吃為妙。



個案二：食雞蛋會肚瀉

另一個隱性食物敏感的受害人 Jean，自小一直有肚瀉問題，經常吃過飯後不消一會便要上洗手間，在生活上帶來極大不便。

「我腸胃反應很快，飯後兩小時便要上洗手間，肚瀉得多，人很疲累，但背後還要繼續上班工作，所以非常影響日常生活。同事們都很遷就我，出外吃飯都會找一些較乾淨的餐廳，自己亦很少光顧大排檔小販。」

雖然有肚瀉問題，但 Jean 一直沒有看醫生，連當醫生的爸爸也不當是一回事。

「我一直都認為自己腸胃弱，所以沒有多大理會。爸爸亦沒有聯想到跟食物敏感有關，他自己也經常肚瀉。」

後來她認識一個朋友的女兒長期患上嚴重濕疹，最後通過食物敏感測試才知道女兒對雞蛋、花生有嚴重敏感，戒食後濕疹已沒有復發。當時 Jean 也沒有聯想到自己的肚瀉問題可能也跟食物敏感有關，只叫一直皮膚差的丈夫去做食物敏感測試。但陪丈夫做測試當日她又肚瀉，最後決定做測試的反而是她。

測試結果顯示她對雞蛋有極大敏感，於是她今年年中便戒絕所有跟蛋有關的食物，就是一些用蛋做的 cheesecake，布甸也少吃，至現在已經沒有再肚瀉。



過敏症統計

成年人食物過敏症狀統計：

症狀	比例
1 疲倦	68%
2 脹氣、便秘或拉肚子	58%
3 頭痛、偏頭痛	51%
4 喉嚨癢、流眼淚	49%
5 經常感冒、喉嚨痛	45%
6 失眠	43%
7 皮膚疹疹子、發癢	40%
8 肌肉痠痛	37%
9 焦慮、憂鬱	36%
10 鼻胃炎	36%

兒童食物過敏症狀統計：

症狀	比例
1 鼻胃炎	61%
2 經常感冒、喉嚨痛	52%
3 黑眼圈	43%
4 頭痛	39%
5 皮膚疹疹子、發癢	39%
6 便秘或拉肚子	37%
7 疲倦	30%
8 異位性皮膚炎	28%
9 流眼淚	25%
10 學習不專心	24%

資料來源：台灣安法診所（2003）



停食過敏食物半年

其實Rachael 和 Jean 都屬於延遲性食物過敏症。跟即時性過敏反應不同，即時性過敏症是由 IgE 抗體（引發即時性食物過敏反應）所引致，當過敏原食物進入身體後，免疫系統馬上會產生大量的 E 抗體 (IgE) 來對抗過敏原，並產生很強烈的徵狀。有這種即時性過敏的人，通常不用檢查，自己也會清楚。

延遲性過敏反應是由 IgG 抗體（引發延遲食物過敏反應）所引致，在接觸到過敏食物數小時甚至數日後，徵狀才會出現。這類過敏經常被形容為「隱藏的過敏」。長期疲勞、關節炎、喉炎、濕疹、頭痛、水腫、腸過敏和很多其他慢性的疾病都是因為未被發現或未被理會的 IgG 抗體所引致。由於這種過敏徵狀多樣化，在身體各處都會引起大小的炎症，所以這類延遲性的過敏比即時性的過敏對身體傷害更甚。根據 2004 年 3 月《Time》報導，這些炎症隔時是各種重病如心血管疾病、癌症、糖尿病等的根源。

美國生物科技研究室總裁孫名昌博士表示，對於即時性過敏反應的食物，必須終身避免接觸；但對於延遲性過敏反應的食物，應暫停食用約半年，之後再採用 4 至 7 天輪替的方式攝取。因為食物會留在身體內 4 日才從肝排出，我們應盡量避免那些讓我們產生過敏反應的食物不停地停留在我們的身體內，令免疫系統每天都錯誤地運用資源去攻打那些原來對身體無害的物質，反而對其他真正有害的外來物質如細菌病毒卻來不及防範。

與延遲性食物過敏有關的症狀：

1. 消化系統：經常性腹瀉、噁心、嘔吐、腸敏感、便秘、胃氣、腹脹。
2. 心理：長期疲倦、自閉症、焦慮、抑鬱、精神不集中、活躍症。
3. 頸和頸部：耳炎、復發性胃炎、偏頭痛、喉痛、口瘡。
4. 肌肉和關節：肌肉痛、關節痛、關節炎。
5. 胸口：哮喘、心律不正。
6. 泌尿：頻尿、尿床。
7. 其他：皮膚紅疹、濕疹、身體過重、水腫、重複性發炎。



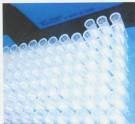


血液測試 96 種食物

究竟怎樣才可以知道自己對哪一種食物過敏？基本上一些即時反應過敏的食物一食便知。毋須做任何測試。反食延遲性食物過敏則必須進行測試才知道。據知以往做法是這種食物做血液測試反應，但價錢昂貴，每樣每次測試要幾十元美金（數百港元）。現在新推出的血液食物測試方法，做一次血液測試已可探測到 96 種不同種類的常見食物，包括乳製品、海鮮類、家禽類、蔬果類，甚至調味料等都包括在內。測試方法非常簡單，只須取幾滴血液樣本便能化驗出被測試者在 21 天內所食過的食物有否過敏反應，為安全計會重複化驗兩次。約 14 天便會有結果，測試費用 \$1,950。

美國生物科技研究室總裁孫名品表示，這個食物測試在歐美已流行多年，甚至不少測試者在家中自行滴血抽取樣本，再拿到化驗中心做化驗。除歐美之外，印尼、新加坡、韓國、日本、泰國、南美、澳洲等國家亦已在早前引入這種科技，並於今年年初登陸香港，至今已有 300 個人曾經進行食物測試，幫助他們解決一些用藥物也治不好的疾病。

電話查詢：2763 1488



過敏引發炎症

1906 年維也納醫生 Von Pirquet 首先採用過敏一詞來形容一些「另類反應」——意思是某些人對周圍環境中的某些物質有着過分的反應。當我們的身體遭到外來侵略者時，免疫系統就會產生和釋放一些抗體（免疫球蛋白）作防禦。在進行防禦行動同時，這些抗體會引發某種炎症，這就是過敏的徵狀。

飲食不平衡或不充足，壓力、遺傳基因、感染、發炎、化學製品、藥物、環境污染和環境毒素都是過敏的引發因素。它們會削弱消化系統、食物與肺的功能，導致一些日常無害的物質進入身體後被免疫系統當作是外來侵略者（過敏原）而產生過多的抗體（免疫球蛋白），從而引起身體的某些過敏反應，而食物過敏更是促成身體產生過敏反應的主要元素。