

LIVING

Lisa 味道 生活

YOUR FAMILY MAGAZINE



送《死亡筆記》及《禍水》紀念品

\$25
一書兩冊 \$15
味道煮意
ISSUE 370



味道雙週刊 / 隔週三出版
02-08-06 - 15-08-06

革新號 親子篇

直擊迪士尼最新遊戲

Family Day
Parents Club
為孩子增添自信



4891346000313

Health

預防食物敏感

Household Tips

除蟲·防蟲妙法

High Tech

挑選最新高智能雪櫃

大發現!

隱世居酒屋

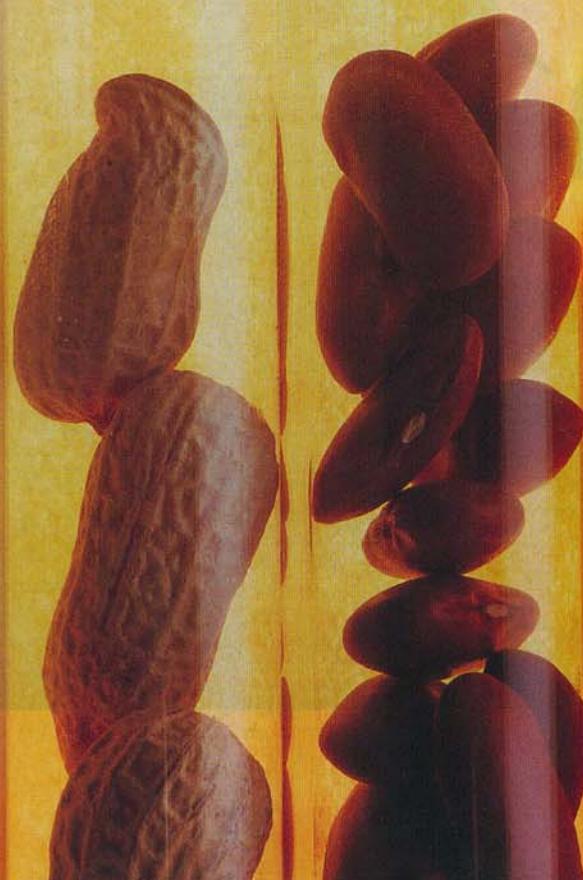
JUSCO



J CARD
會員續會活動
現正開始

致敏食物 一觸即發

雞蛋、牛奶、小麥、豆類等，向來被視為營養及快高長大的食物，沒想到吃過後，可能出現皮膚敏感、哮喘、肚瀉等症狀，嚴重者更會有過敏性休克。還有更多有益食物，都被列入致敏食物家族，最新的血液測試，可找出致敏元兇，實行戒食計劃，避過敏感原作怪。





牛奶、雞蛋、小麥雖然營養豐富，對有些人卻是碰不得。



對果仁敏感人士，有機會出現氣喘的過敏應。

不時聽到有人忌吃海鮮、雞蛋、牛
肉容易「發」的食物，所謂的
「發」，其實即是食物敏感，有些人接
觸這類食物便會出現如皮膚出疹、痕
癢紅腫、肚瀉等過敏反應。根據衛生
署數字顯示，本港約有二至四成人口
有食物敏感，當中成人佔 3-4%，兒
童佔 6-8%。常見導致身體敏感的食物
包括牛奶、花生、雞蛋及海鮮。

免疫系統點錯相

食物敏感的形成，是身體的免疫系
統受刺激而作出反應，當遇到某些
食物如花生、海鮮、雞蛋時，免疫系
統將之誤認為侵害者，繼而釋放免疫
球蛋白（抗體）對抗，同時可能會在
身體各部位引發不同的反應，例如頭
痛、腹瀉、皮膚出紅疹或「風癩」、哮

喘等過敏現象，當中有些如疲累、抑鬱、
生瘡滋、兒童的自閉症等，亦可能跟食物
敏感有關。

衛生署中央健康教育組吳紹豐醫生表示，小
孩較容易有食物敏感，是由於他們的免疫系
統未成熟，將食物誤認為是有害物質，另一
個可能性是小孩腸道發展未成熟，較容易吸
收食物中的敏感物質，於是作出敏感反應，
他們大多在 1 歲前開始對牛奶和雞蛋等出
現敏感，而對魚類、水果和蔬菜等，則在 2
歲之後。

至於成人的食物敏感，有機會是小時候對某
種食物敏感，長大後情況持續，亦有機會是
體質轉變，免疫系統亦相應改變，便會突然
對某類食物敏感。由於食物中的蛋白質是引

起敏感的主因，所以豆類、奶類及肉類最易
引起過敏。

食物敏感或關遺傳

吳醫生指出，食物敏感成因不明，相信跟遺
傳、飲食習慣和有敏感疾病紀錄有關。如父
母雙方都患有食物敏感，孩子患食物敏感機
會較高，若其中父親或母親有食物敏感，亦
有機會遺傳給孩子。而偏食亦有機會間接引
起食物敏感，例如患者由小至大都不吃某一
類食物，當某日吃了這種食物，身體有機會
出現過敏反應。亦有研究指，長期偏重吃同
一類食物，會消耗體內特定的消化酶，引發
敏感。至於本身有鼻敏感、哮喘或氣管過敏
人士，亦較容易有食物敏感。

常見的食物敏感原

乳製品

蛋

小麥

貝類海產

蝦

紅腰豆

花生

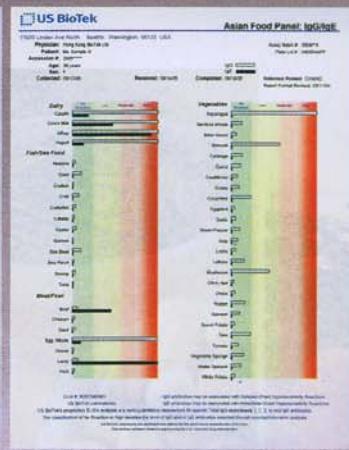
果仁

香蕉





最新的 Elisa 食物測試配套，方便用者自行在家採集血液樣本。



血液測試報告，顯示患者對每種食物出現低至高的敏感反應。

過敏反應

I 類型或即時反應類

因為 IgE 抗體引致，當敏感原進入身體，免疫系統產生大量 E 抗體 (IgE) 對抗，並即時產生強烈徵狀，嚴重者更會出現過敏性休克。

III 類型或延遲反應類

由 IgG 抗體引致，通常在接觸食物後數小時至幾日才出現反應，徵狀亦不明顯，可能出現如頭痛、水腫、喉嚨發炎等較隱性的病徵。

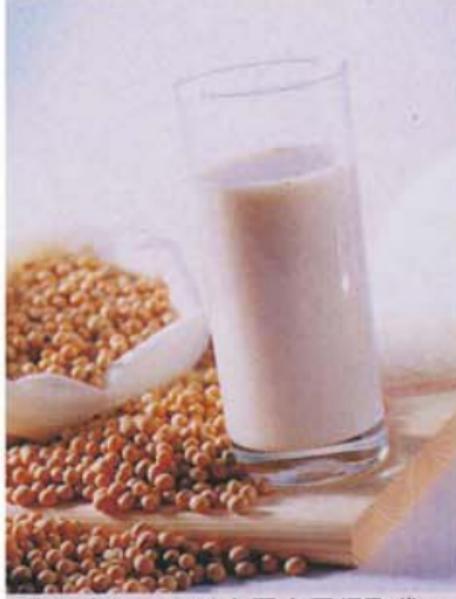
要知道對哪種食物有敏感，可以找醫生做食物敏感測試，較常見是皮

膚點刺測試 Skin Prick Tests (S.P.T.)，最多可測試二十四種食物敏感原，另一種暫時最新的測試方法是透過血液作 ELISA 程序測試，可一次過測試九十六種致敏食物，包括延遲食物過敏原 IgG。



| 食物敏感測試 | 皮膚點刺測試 | *ELISA程序測試 |
|--------|---|---|
| 測試種類 | 最多 24 種 | 最多 96 種 |
| 測試方法 | 將少量敏感原滴在患者的皮膚上，再用特製的小針在該位置上輕刺一下，觀察皮膚上的紅腫反應，然後量度紅腫面積以得出結果。 | 以專用刺器輕刺手指，把幾滴血吸收在專用試紙上，然後寄送至設於美國的化驗所化驗。 |
| 優點 | 需時 15-20 分鐘，可即時知結果。 | 少痛楚，食物敏感涵蓋範圍廣，包括亞洲食物。 |
| 缺點 | 只能測出 IgE，皮膚有損傷人士不宜進行。 | 等候化驗報告時間長 |
| 價錢 | 約\$800 (私家醫院) | \$2,300 (只測試 IgG) |

* 資料由生物保健科技有限公司提供



不能喝牛奶，可以高蛋白豆奶取代。



食物營養補充劑可補充某種食物所含的營養素。



留意食物營養標籤，小心選擇食物，可避過致敏原。

食物敏感無得醫

即使閣下驗出食物敏感，吳醫生表示，暫時沒有藥物可醫治食物敏感，只能在病發時處方抗敏感胺藥物舒緩敏感情況，嚴重者如出現過敏性休克，則建議病人帶備腎上腺素（俗稱救命針）注射液救急。

要預防食物敏感，最徹底的方法就是避吃致敏食物。如食物敏感屬即時性敏感，則要終身避免接觸，如屬延遲性敏感，可斷食幾個月，然後再酌量進食，觀察進食後的反應，再找出進食的限量。

如需要對某類食物終身戒口，營匯專業營養中心註冊營養師邱美玲建議，如對牛奶過敏，嬰兒可以人奶取代，小孩及成人可以豆奶、羊奶、杏仁奶取代，亦可攝取豐富的蛋白質；如對雞蛋敏感，則可以鴨蛋取代；另外亦可考慮服用營養補充劑，以補充不能在食物中攝取的營養。如患者對多種食物有過敏反應，邱美玲建議可請教營養師，為他們作出膳食建議，教導他們要留意食物營養標籤，避過某種過敏感物質。至於不少人外出用膳，則較難估計食物中有否致敏食物，所以進食要特別小心。味