

# 味道生活

LISA LIVING YOUR FAMILY MAGAZINE

送  
《女人不壞》正續集  
《失去天國的兵2》優先連載



\$18  
\$35  
一書兩冊  
DEC08

Merry  
Christmas

與孩子漂亮過聖誕

黃佩霞 歐陽妙芝

張瑪莉禮儀教室  
火雞共嚐

聖誕前夕 肌膚急救法

Red in White  
陳志毅家居設計

熾烈與溫柔

Blog Fever 人人要做大少奶

Proust Questionnaire  
2R姊妹大不同

Marrakech  
摩洛哥古城浪漫之旅

20<sup>th</sup> Anniversary

愛與被愛

陳嘉容·劉心悠·陳貝兒

# 同過敏食物 SAY NO!

饒嘴的強仔約了一大班朋友到酒店吃自助餐。美食當前，他們以一副「戰鬥格」不停進攻每一款美食，誓言不能「蝕」給酒店。但回家睡至半夜，出事了！強仔突然「噁噁聲」喘氣，呼吸困難，全身滿汗，家人嚇得馬上陪他跑到醫院急症室。5歲的小敏由嬰兒時期開始嘔奶，差不多每日嘔3次，她的爸爸說每次出街都要帶三套衣服更換，他更帶小敏走訪10多個中西醫生，花費近20萬，但情況無改善，莫非她有隱蔽性重病？另一邊廂，愛美是女人天性，Dabby亦不例外，但每逢夏天，她也不敢著短衫、短褲示人，大熱天時去街還著長衫長褲，莫非她怕凍？非也！每次見她也汗流浹背，還要用紙巾不停抹汗，原來她全身滿布濕疹，背部、手部、腳部都出滿濕疹，又紅又癢，為免出醜人前，嚇怕旁人，Dabby只好淚別迷你裙和小熱褲。

最近，Dabby的濕疹變得更加嚴重，她開始懷疑自己「食錯嘢」。但一個人每天也吃下很多複雜的食物，包括調味料，她怎樣知道哪種食物對自己敏感？怎樣戒掉那些過敏食物？令她的皮膚變得滑溜溜，重回做個靚女呢？經診斷後，強仔，小敏及Dabby患上的原來是食物過敏症，她們終日飽受食物過敏所帶來的痛苦煎熬，令家人擔心不已。

**食物過敏 不講不知** 其實，食物過敏有分即時過敏和延遲過敏兩種，不小心處理的話後果甚實可大可小！即時過敏的意思指對食物有即時反應，由IgE抗體引致，而徵狀較強烈，嚴重者更會出現過敏性休克。而延遲性過敏的意思是由IgG抗體所致，通指接觸食物後一段時間才出現反應，其徵狀既多樣化，又不明顯，令人難以找出致敏的元兇。而常見的致敏食物，例如：乳製品、蛋、小麥、貝類海產、蝦、紅腰豆、花生、果仁、香蕉等都各有機會引起即時或延遲性的過敏反應。

**一觸即發 即時過敏** 強仔的情況是即時過敏的反應，年紀尚小的嬰兒及幼童，對雞蛋和牛奶過敏，年紀大了，就對花生、果仁或海產等過敏。有即時過敏的人，通常兩個鐘內就會出事，因為短時間內產生了IgE抗體。皮膚出紅疹、蕁麻疹(風癩)；口腫面腫，唇部麻痺，口腔感覺有怪味，喉部有梗塞感覺，感覺暈眩等都是常見的例子。總言之，一不小心吃下致敏食物的話，隨時需要入急症室，打針和吸氧氣！有即時過敏的人，日後要謝絕再吃致敏食物，否則，一旦過敏而導致呼吸、心臟血管受影響，隨時會對生命構成威脅！

**延遲過敏 防不勝防** 跟強仔不同，Dabby及小敏對個別食物有延遲性過敏反應。延遲性過敏徵狀較即時性食物敏感難分辨，如濕疹，復發性腸胃不適等等，由IgG抗體所引致。因為會在多日後才出現病徵，這類過敏可以稱為「隱藏過敏」，十分陰險，會慢慢取去人的健康！大部分患者延遲醫治，令腸道及消化系統功能長期受損，有機會引致身體日後對更多食物產生過敏。

**食物過敏測試 過敏源頭無所遁形** 好些人對引起自己不適的食物「估估下」，其實，要知道自己對哪些食物產生過敏，可以找醫生諮詢並採用醫療科技找出過敏原。在以往傳統的過敏測試是「皮膚點刺測試」(Skin Prick Test)，方法是將致敏原點刺在皮膚表面，觀察測驗者的皮膚有否即時紅腫，以及測量其紅腫程度，但這項測試本身仍是有不足之處，就是不能檢驗出對自己帶來延遲性過敏的食物。另一種新技術是「ELISA血液測試」，是抽血作檢查的，安全性比其他測試高，而即時性及延遲性過敏都能檢驗出來。

與強仔、小敏及Dabby討論過後，他們驗血作了過敏測試，當中除了檢驗出對主要食材如奶類、雞蛋、穀物，肉類和堅果的過敏程度，更在96種不同的亞洲食物中找尋「疑似」元兇——苦瓜、竹筍、海帶、薑、咖啡粉，五香粉及烏龍茶等都在檢測的範圍之內，對他們來說，能夠找到一個適合自己的亞洲食物測試，確實得來不易。其實，只要小心戒除致敏食物一段時間，並配合均衡健康的飲食方式，「胃食」絕對是一種享受！千萬不要亂吃亂撞，及早正視食物過敏的問題吧！

### 延伸閱讀

HK BioTek Ltd. (生物保健科技公司) 積極推動優質健康，並透過健康講座及工作坊等鼓勵人人多關心食物過敏，活得有「質」。  
[www.hkbiotek.com](http://www.hkbiotek.com)



### 作者介紹

關嘉美，家庭專科醫生專欄作家，愛樹、愛海、愛工作，出版書籍計有《湖+美生活》、《美食新觀點》、《嘉美有健康》、《嘉美女人會》等。