

## 認識 「食物過敏」

食物過敏 (Food Allergy 又稱 Food hypersensitivity)，與一般吃壞肚子感到不適的主要差別在於不適的反應必須與人體免疫系統有關，而免疫系統對食物過敏最恰當的形容是“immediate hypersensitivity”——立即的高度過敏。這種現象與3種化學成分有關；食物過敏原，免疫球蛋白E immunoglobulin E (IgE) 及人體的肥大細胞 (mast cells) 及嗜鹼細胞 (basophils)。食物過敏原是食物中所含有的刺激食物過敏者免疫系統的成分，主要是某些蛋白質，不會是碳水化合物或脂肪。有食物過敏反應者被食物過敏原所刺激而產生IgE作為人體免疫系統的抗原，數百萬的IgE在血管中流動並與嗜鹼細胞結合，亦有IgE進入組織中與肥大細胞結合，嗜鹼細胞是白血球中的吞噬細胞，可包圍吸收血液中的外來物。

(取材自IFIC. Review)

## 花生過敏

不少美國醫生深信對吃花生過敏者，在美國有150萬人，因而困擾終生，甚至於致死。John Hopkins大學著名的醫學院，進行了花生耐受性中的一部份試驗，即針對80名對花生過敏的兒童，給予抹了花生醬的麵包，結果有過半數並沒有發生任何過敏現象。這種讓對花生敏感的兒童試吃花生醬的行為稱為「向花生挑戰」(Peanut Challenge)，有助於減輕對花生的過敏。

(取材自Time, 11 Aug. 2003)

## 氣喘

氣喘 (Asthma) 又稱哮喘，是過敏性質的病，能導致呼吸阻礙致死，例如鄧麗君。自1970年以來，在比較開發亦比較乾淨的地區發展得很快，甚至每年以50%的速度快速增加，以致全世界氣喘人口已到達1億5千萬。

Detroit的Henry Ford Hospital的傳染病專家Christine Cole Johnson追蹤448位從1歲到7歲的兒童及其家庭環境達7年之久，包括空氣成分 (及其中灰塵含量)、寵物飼養及嬰兒母乳哺育期間，所給予抗生素種類及數量，兒童在7歲時做精密的體格檢查，特別重視與過敏有關的氣喘。Dr. Johnson將其研究在2002年10月上旬在Viena舉行的呼吸系統討論大會上發表，結論是：在嬰兒發育早期給予抗生素，會使得免疫系統受損，引發氣喘及過敏現象。

(取材自The Economist, 4 Oct. 2003)

## 豆漿可代 母乳

市面上的嬰兒乳粉，英文稱為infant formula一向都是以牛奶粉為基礎的配方，美國農試所設在Arkansas的兒童營養中心(ACNC)已著手研究以大豆成份為主的嬰兒乳粉(soy infant formula)了。中國雖然是大豆的原產地，但在母乳不足時似乎很少用豆漿代替，寧可由母親或祖母嚼爛了稀飯餵嬰兒。

大豆含有異黃酮(isoflavones)，又稱植物性雌激素，因此擔心可能影響到嬰兒發育，很幸運的是ACNC已發現異黃酮對於嬰兒並不發生雌激素的功能。

(取材自Agri. Res., Jan. 2004)



# 健康白皮書

## 長壽之道

近年來研究長壽之道的人類學家、醫學界及營養學家都重視亞洲的長壽群落。一本由Craig Willcox兄弟等三人在2001年出版的《Okinawa Program》是當年的暢銷書，因為琉球是全世界最長壽的地區，而人人都希望長壽而又健康。美國人的壽命平均77.1歲，其中男性只有74.5歲；日本人的平均壽命則是81.6歲，而琉球縣是全日本最高齡的81.8歲。

2003年7月21日出版的Time周刊，以長壽的亞洲人為主題，報導廣西省巴馬縣平漢村一位104歲的黃瑪娘老太太一家。巴馬縣是個長壽縣份，全縣238,000人，就有74位百歲老人，90歲以上的有237人。此外，被老年醫學界深入研究的長壽地區有在「失去的地平線」中報導的「香格里拉」一帶被高山隔離的Hunza山谷。南韓西南部山區의Sunchang縣，當地農民到了90歲還下田耕作。

綜合現場訪問及老年學專家的意見，歸納長壽之道，原因如下：

1. 遺傳：琉球的木球健將—91歲的Nakamatsu女士說，她的祖父以下都活到90歲以上，而她的3名子女、10名孫輩及9名曾孫都很少看醫生，她相信這是由於遺傳的健康因子。現代的遺傳學家亦有相同看法，至少在性別上女性都比男性長命，在已開發國家的差別是女性平均多活7年。在琉球，百齡老人有86%是女性。這種差別可能不全是遺傳因子，例如女性比較不會酗酒。學者認為壽命長短由遺傳支配者約為1/3，而由於生活型態者佔2/3。

2. 飲食習慣：亞洲的老壽星很少有抽菸的，或者是以前抽過，已經戒掉了。至於喝酒，卻是適量而為。在喜馬拉雅山麓的Hunza山谷中，老年人偏好”Hunza7k”，就是用當地水果釀成的烈酒。南韓Sunchang縣101歲的Park老太太，幾年前還在種水稻，將她的健康歸功於每天喝幾次含酒精25%的米酒Soju。琉球一位93歲仍然工作的麵包師傅Takemura喜歡喝蒸餾過的米酒（awamori）。他說在年輕是喝得不少，現在老了，只在晚上喝一杯而已。

WHO的老人研究中心設在韓國首都漢城，中心主任Dr. Park曾以3年時間研究Sunchang縣的長壽老人，他認為低脂肪食譜是長壽的祕方。這項結論與在Hunza山谷行醫多年的Khwaja Khan醫師的看法一致。這個被高山與外界隔離的山谷居民，幾世紀以來的食物只有蕎麥餅、蔬菜、核桃及水果。

駐在廣西巴馬縣研究長壽村的陳醫生說：巴馬的居民並不挨餓受飢，不過許多年來亦不常吃飽過。琉球的居民日常攝食的熱量比日本本土的低20%，而日本的平均食物熱量又比美國水準低20%。負責研究琉球老年人的Dr. Makoto Suzuki，亦是Okinawa Program的撰稿人之一，認為低能量的飲食可能由於減少自由





「請問位子要在“有聲區”還是“無聲區”？」

基的傷害，因而降低癌症及心臟病的為害。

研究各地長壽村的飲食及生活條件，對各國人民都有參考價值。廣西巴馬縣炒菜用麻油及茶油，這兩種油富含不飽和脂肪、維生素B1以及E等抗氧化營養，使心臟保持健康。琉球人用菜子油炒菜，亦有抗氧化自由基的功效。琉球人不但長壽，而且罹患乳癌機率是萬分之6，只有美國的1/5，前列腺癌亦只有美國的1/7。可能由於琉球人的主要副食品是大豆、豆腐，以及苦瓜等蔬菜，含有多量的黃酮素及異黃酮素，都有抗自由基的功效。

但是，自從琉球的年輕人迷上西方的速食品後，2000年其平均壽命的普查，在全日本47個縣中，從第1

名掉到第26名。另一個比較不同食品對平均壽命的影響，就是在1930年代，南美巴西招募數萬名琉球人到橡膠農場做工。由於巴西牛肉便宜，一向以素食為主的琉球人改而大量食用牛肉，如今這批巴西的琉球群落的平均壽命只有64歲，比琉球本地居民少活17年。

3. 生活環境：老人被尊重對於心理健康有重要的幫助。喜馬拉雅山麓的Hunza山谷中，兒童常圍繞著老爺爺聽故事；村民在播種日期亦聽從長老的意見。琉球一家餅店的93歲主人Takemura，自從50年前創立起到今日，每天早上5點必定來開店，而且一直對婚禮用的點心有創新的式樣。他的68歲兒子Isao一直很尊敬這位老人家。敬老一直是亞洲人的優良傳統，亦是使得老年人長壽的心理支柱。一位琉球的90多歲高齡婦人Setsuko Miyasato說：受尊敬是長壽的內在力量。她每天一早醒來，就為能健康的活一天而感恩。不要為明天憂愁，不要想得太多，不要太執著。玩玩樂器，唱唱歌，快樂過日，這就是老人傳下來的智慧言語。

(取材自Time, 21 July 2003 Your Time)

## 日行萬步 保健康

走路是最普及的保健運動，老一輩的中國書生有傳統的「飯後千步走」的養生之道。當時沒有計步器，近來美國亦盛行走路養生，行人大都在腰間帶一支計步器。麥當勞受狂牛症打擊，推出成人快樂餐，並且試辦附送一支計步器；美國糖尿病協會出版一本提倡走路養生的小冊《Small Steps, Big Reward》「小小一步、大大收穫」，也隨書贈送計步器。為了保健，一般的標準是多少步呢？為了容易計算，以每日萬步為準。1萬步約有7千公尺（7公里）是成人糖尿病患者保持健康的有效運動量，亦能使體重不再增加。

(取材自Time, 26 Feb. 2004)

## Amish人 保健之道

美國有一派基督徒崇尚樸實保守的務農生活，稱為Amish。他們能不接受現代文明就不接受，例如用馬車而不用汽車，研究人員找到100位Amish農人，請他們帶上計步器7天，紀錄到這些按19世紀農民體力活動的Amish農人，平均每天行走18,425步，每周工作量6倍於附近的「現代化」農民；雖然在食物上，Amish人胃口極佳，且吃下不少高熱量的馬鈴薯及蛋糕等，但Amish人只有4%的胖子，而其他居民中有31%的胖子。

(取材自Time, 16 Feb. 2004)