

撰文／邱淑娟 國泰綜合醫院內湖分院

審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組長

# 過敏兒的營養

氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹及牛奶過敏，都是嬰幼兒常見的過敏疾病，有逐年增加的趨勢。



根據國人在1994年的調查結果，台北市學童氣喘罹患率為10.8%，是20年前的8倍；如果異位性皮膚炎和過敏性鼻炎一併統計在內，北市有高達三分之一的學童受其困擾，相較於20年前，約為3倍，過敏兒已經形成一個相當嚴重的問題。

身體的免疫系統在外來物侵入時會產生發炎的反應，利用免疫部隊將外來物消滅。當免疫系統反應過度時，便會引發過敏性疾病。過敏性疾病和遺傳有關，根據統計，父母親之一有過敏性疾病，其子女中約三分之一會發生過敏性疾病；而父母親二者都有過敏者，其子女約有三分之二以上的機會發生過敏性疾病。

## 過敏時的症狀

過敏的反應在不同的器官有產生不同症狀。如腸道過敏會有腹瀉、腹脹、出疹子，皮膚會有異位性皮膚炎，鼻子會常打噴嚏、流鼻水、鼻子癢，氣管敏感會慢性咳嗽、氣管攣縮、喘鳴，眼睛過敏則常常揉眼睛。過敏的小孩有時會有黑眼圈、較深的鼻唇皺折。

新生兒早期，腸道症狀與濕疹為主，2、3歲以後氣管的症狀漸漸增多，而6、7歲後則以過敏性鼻炎最多。

## 常見的兩大類過敏原

### 一、吸入性過敏原

如家塵、塵蟎、蟑螂、花粉、羽毛、動物的皮屑、黴菌等，其中以塵蟎最多，約占了九成。塵蟎是一種微小的動物，只有0.1毫米，喜歡溫暖潮濕的環境。人類主要是對其排泄物過敏。家中的彈簧墊、填充物品、地毯、毛毯等是最主要的寄居所。生活環境保持乾淨，是過敏兒居家照護重要的一環。

### 二、食物性過敏原

1. 最常見的食物過敏原，包括：甲殼類海鮮（例如：蝦、蟹）、雞蛋、巧克力、牛奶、草莓、核果類

（例如：花生、乾果）、小麥、大豆等。

2. 食物過敏最常發生於1歲大以內，對牛奶、雞蛋、大豆、小麥類等的食物過敏的人，約7到9成的人都可以隨著年齡的成長而漸漸適應這些食物，不會產生不舒服的症狀。但對花生等堅果類、甲殼類海鮮（如：蝦、蟹）過敏的人，還是建議終生都避免這些過敏食物為宜。

3. 食物過敏的程度是因人而異，與個人在體內對食物產生過敏抗體的多寡有絕大的關係。

## 如何維持過敏兒的營養

過敏兒居家照顧最大的原則是『減少過敏原』的接觸。許多人會有錯誤的觀念，以為過敏的小孩這個也不能吃，那個也不能吃，常常嚴格限制小孩的飲食，而造成營養攝取不均。事實上，均衡的營養仍是相當重要的。對於有過敏的高危險寶寶，應該從小就要注意避免接觸過敏原，甚至有過敏體質性媽媽，於懷孕時應注意飲食與疾病控制。

### 6個月內的嬰兒

儘量喝母乳至少6個月，如果喝牛乳時，可喝水解蛋白奶粉。補充乳酸菌等益生菌，增加腸內好菌數、增加抵抗力，改變體內免疫細胞的功能。

### 6~12個月過敏兒

1. 副食品的添加在6個月大以後。如果過敏症狀嚴重時，則延至9個月大以後。

2. 添加副食品，每週添加一種新食物，從少量開始，逐漸增加食用量。在確定不會引起或加重過敏症狀時，再換下一種新食物。若出現過敏症狀，則立即停止該食物。由「低致敏性」的食物開始慢慢嘗試，例如米粉、果汁（泥）、菜汁（泥）、稀飯等。10個月大之後開始添加蛋黃、魚、肉、肝等動物性食物。至於容易引起過敏的食物，如蛋白、有殼海鮮、花生堅果類等，最好等1歲至1歲半以後才食用，不過還是少吃為宜。

## 1歲之後過敏兒

1. 了解造成過敏食物種類，減少攝取量即可。
  2. 勿吃冰冷的食物及飲料，因為會引起神經及內分泌過度反應，導致咳嗽、打噴嚏、流鼻水等過敏症狀。
  3. 勿吃高熱量或油炸食物，減少體內的發炎物質增加，加重過敏症狀。
  4. 避免刺激性食物，飲食宜清淡。刺激性食物（如芥末、薑、胡椒、辣椒等）會刺激氣管、鼻腔，使過敏症狀加重。添加人工添加物的食物包括蜜餞、加工過的金針和某些糖果，也應盡量少吃。
  5. 多吃抗氧化的食物：包括綠色蔬菜、水果、深海魚油等。綠色蔬菜及水果富含維生素C、胡蘿蔔素，具抗氧化的功能，可降低體內自由基；深海魚油含 $\omega$ -3不飽和脂肪酸也有類似作用。
- 當發現幼兒有過敏症狀出現時，先診斷原

因，再給予正確的處理，不要操之過急。預防過敏的發生，建議三餐定時定量，食物多樣化，注重均衡營養，熱量及蛋白質的供應要適量，多攝取富含 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素C等抗氧化劑的食物，及 $\omega$ -3不飽和脂肪酸含量豐富的食物，少吃冰冷、高油脂、油炸類食物，避開油煙、二手菸的刺激、適度運動和保暖，才能無後顧之憂。 [圖]

### 食譜示範：薏仁番茄燉雞

材料：薏仁4兩、雞腿1支、番茄1個、鹽1小匙。

作法：

1. 薏仁洗淨加6碗水，大火煮開後轉小火熬40分鐘。
2. 雞腿洗淨剝塊，用滾水川燙後備用。
3. 番茄表面輕劃數刀，入滾水中滾燙，即可輕易去皮，再切成塊狀。
4. 將雞塊、番茄加入1.中，轉大火煮開後，再轉小火煮至雞肉熟爛，加鹽調味。

## 免疫與防癌

文／陳潤卿 美華防癌協會營養顧問

# 人體免疫的機制

何謂免疫？簡單說，免疫就是人體辨認入侵之病毒或任何有害身體之異物，並且加以消滅的作用。這些有害物質很多，例如由體外入侵的細菌、各種病毒、化學毒素、或在體內細胞基因改變而形成的癌細胞...等都是威脅人類生存下去的敵人。

人體血液中約有四分之一的白血球是具有這種殺敵能力的細胞，稱為淋巴球，也就是具有免疫作用的免疫細胞。血液中還有一種叫作巨噬細胞的白血球，在殺敵時會與淋巴球會師，來吞滅細胞的殘骸以保持血液的正常狀態。

身體有兩個組織系統是產生淋巴球的地方，一個是以胸腺為主幹所支援的脾臟、淋巴結、骨髓、扁桃腺及腎上腺，另一處是在消化管的小腸。淋巴球隨著血液循環在體內作殺敵工作。

免疫力就是當人被病毒感染時，(病毒即為抗原)，淋巴球就立即放出抗體，同時也通知其他免疫細胞放出抗體，每一種抗體專門對付一種病毒，例如小兒麻痺病毒、B型肝炎病毒，泡疹病毒...等都需以不同抗體對付之，才能將它們殺死。人體約有100萬種不同的抗體，用以消滅各種病毒、異物。可以說上帝創造人的時候，就已經在人體中將這個機制做得完美無缺了！

免疫反應機制的的能力既是一種自然反應作用，當醫護人員在人體注射疫苗，打預防針就是利用這種作用來預防某種疾病的發生。方法是以培養之疫苗即病毒抗原注射入人體內；淋巴球會受刺激放出抗體，變為肥大細胞，同時分裂為二，如此便增加淋巴球的數目，當再有同樣的病毒入侵時，便足以殺死該病毒，這就是免疫力發揮作用的功效。

我們在日常生活中必須注意攝取充足而均衡的營養食物及天然食品，以配合免疫力發揮作用的基本需要。這可以說是「人與上帝同工」來保護身體，預防生病的原則。 [圖]