

過敏體質的食療

文／王鳳英 新竹教育大學副教授

注意均衡的營養，多吃新鮮蔬果，適量補充乳酸菌。
勿疲勞多休息，適度的運動，都有助於體內自然產生對抗過敏原的機制。

在台灣，最常引發的過敏原依次為塵蟎、蟑螂、黴菌、灰塵、動物的毛皮等等，這些都有可能對特定的病人引發過敏性的症狀。其他非過敏的刺激因素，如空氣中的灰塵，冷空氣的刺激，也容易引發鼻子過敏的症狀。美國每年有數百萬人發生食物過敏，台灣每14個人中，就有1人有食物過敏的經驗。

遠離過敏原

食物過敏症狀目前沒有直接治療的方法，除了認識自己的過敏原並了解處理方式，且避免吃到食物過敏原，是最基本的預防方法。2006年1月1日議會通過立法，食品包裝上對於食品中90%為最常見的8大類過敏原（蛋、奶、魚、蝦蟹貝殼類、核桃、花生、小麥及黃豆）均應標示。

這8大類過敏原食物主要是含有某些蛋白質及其衍生物，因為其成分不易被消化吸收利用，所以造成過敏症狀。通常吃完食物數分鐘至數小時即發生症狀，有些過敏症狀輕微，只是皮膚發癢，長蕁麻疹、紅腫數小時後會自動消退，咳嗽、嘔吐、腹瀉及昏眩。少數有氣喘的症狀，嚴重者需

住院治療，甚至可能致死。呼籲食品包裝應標示常見過敏原外，也提醒過敏民眾認識自己的過敏原，並要遠離過敏原。

易過敏食物

在台灣有6.95%的民眾曾有食物過敏的經驗，主要過敏原則是蛋、乳、海鮮與花生，次要過敏原是芒果、奇異果、豆、麥、堅果等。曾針對過敏而住院的病患進行抽血做

「食物特異性抗體分析」調查，將過敏反應食物分類。

認為最容易引起過敏反應的第一級食物為蝦、蟹、奶、蛋、花生，第二級過敏食物有芒果、其他海鮮，第三級過敏食物則為花枝、蛤仔、魷魚、墨魚、螺、鱈魚、大豆、小麥、奇異果。其他少數人對特殊食物過敏，例如：米、巧克力。

消費者除了自我觀察是否吃特定食物會有反應之外，應進行皮膚測試，找出導致引發過敏反應的食物，確認自己對何種食物過敏，避免吃到含有使自己過敏的食物。

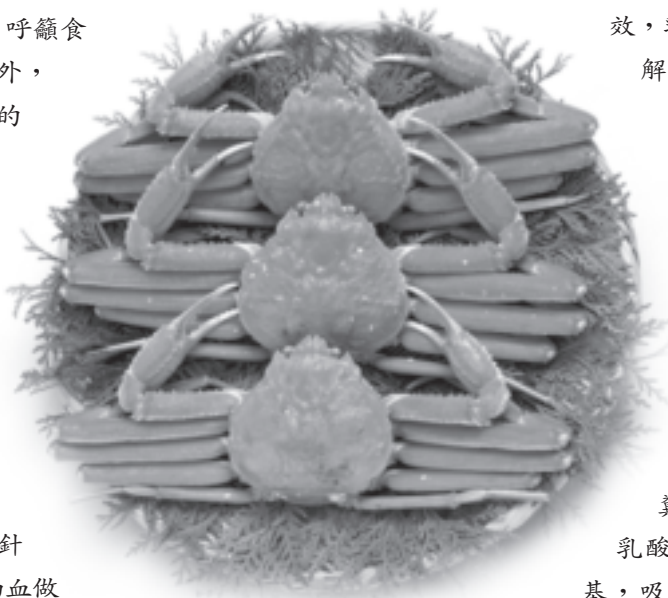
國內食品加工業者應注意食品包裝標示，將容易引起國人過敏反應的食物明確標示，降低消費者食物過敏的風險，以造福消費者。

攝取乳酸菌

食物過敏者在飲食方面，避免高脂肪、高熱量，多攝取乳酸菌、高纖食品。生活方面：生活力求規律、適度解除壓力、適度運動、勿過量飲酒、注意正常排便等等。

因為乳酸菌具有益生保健的功效，乳酸菌在腸道進行發酵分解糖類，產生乳酸或醋酸，使腸內環境保持酸性，並分泌殺菌物質，因而抑制腐敗菌（大腸菌、產氣莢膜梭菌等）的增生，能有效降低胃部之幽門螺旋桿菌感染。

乳酸菌及比菲得菌，能使糞便偏酸性，糞便中的氨也明顯降低。乳酸菌在腸道中能清除自由基，吸收重金屬等各種腸內毒



素，而且改善排便，避免體內毒素累積，有效延緩老化。

益生性乳酸菌使體內的巨噬細胞、自然殺手細胞、T細胞等各種免疫細胞活性加強，讓免疫系統保持警戒，始終處於高度備戰狀況。免疫系統強壯，身體自然健康，對疾病抵抗力加強，癌細胞也不容易在體內增殖。

T細胞又可分為Th1及Th2細胞，Th2細胞過度活化時，會引發過敏反應，造成花粉症、異位性皮膚炎、氣喘等各種過敏症狀，好的乳酸菌在腸道裡面，會正確的去活化Th1細胞，而抑制Th2細胞，讓Th1與Th2的活性保持在最適當的平衡點，保持高昂的免疫活性，卻不會引起過敏反應。

腸道壞菌會分解動物性蛋白質、脂肪，產生各種亞胺、酚類、二級膽汁酸等有害物質，這些物質不但對肝臟造成極大的負擔，有害物質進入循環系

統，或長時間堆積在大腸均會致癌。乳酸菌除了可預防癌症外，在腸道中會製造維生素如B₁、B₂、B₆、B₁₂、K、泛酸、葉酸、菸鹼酸及生物素等，也會分解乳蛋白有助鈣吸收。

均衡的營養

過敏體質的食療首先應注意均衡的營養，多吃新鮮蔬果，避免吃含有人工添加物的食品。油煎、油炸或是辛辣類的食物，較易引發體內的熱性反應宜少吃。

多吃含有豐富維生素的新鮮蔬果，及鹼性食物如：葡萄、綠茶、海帶、番茄、芝麻、黃瓜、胡蘿蔔、香蕉、蘋果、橘子、蘿蔔、綠豆、薏仁、燕麥與小麥胚芽等，並適量補充乳酸菌。

此外，勿疲勞多休息，適度的運動，都有助於體內自然產生對抗過敏原的機制。



人性化醫學

老師傅的感慨

在每個病人只有幾分鐘的問診時間中，我會儘量的將病人的家族史及對藥的禁忌詳細寫在病歷上。

1984年回國時，曾是最年輕的主治醫師及大學老師，曾幾何時，如今已是台灣的中生代醫師了，甚至在年輕醫師的眼中，我已是個「老師傅」了。

老師傅在醫院中有很大的無力感，因為新新人類的工作意願不似40年次以前的醫生那麼積極，較重視自己的感覺經驗及看法，服從性及遵從性也不是那麼高，過去老師傅說一，年輕醫師不敢說二，現在就不見得如此。

在每個病人只有幾分鐘的問診時間中，我會儘量的將病人的家族史及對藥的禁忌詳細寫在病歷上，可是常

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

常看到年輕醫生有寬鬆的時間，可是問的病歷居然比我還短。

以糖尿病為例，腎衰竭的病人要注意的特別事項較多，我雖然在病歷上已寫的很清楚，可是年輕醫生常常視而不見，或許是因為我在病歷上寫的太過用心，才使自己如此難過，反而常常看到年輕人會有錯誤的舉動出來，這些舉動應該在書上及學校教育中應該都曾提到。

過去資訊不發達、期刊少、生活貧窮，所以可以自己解嘲為開發中國家，窮鄉僻壤。工業化了40多年後，在國際上成了資訊王國，教育也較普及，可是上網路或找期刊的年輕醫生仍然不多。



九月特價書籍

有效期間：97年9月16日至97年10月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30