



1
2
4

穀麥類

敏感徵狀：肚脹、胃氣、便秘、水腫，間接令皮膚出現濕疹、加劇暗瘡。小孩集中力降低，發育遲緩。相關食物：包括含穀膠(Gluten)的小麥、大麥、燕麥等，常見於雜糧、麵包、麵食、餅乾、醬油、啤酒等。

聽聽身體怎樣說

朋友A：「喝牛奶對身體好，可以補充鈣質，預防骨質疏鬆等等。不過我每次飲完，都會肚脹、便秘。」——朋友B：

「聽人家說，戒牛肉對皮膚好，多吃素、五穀食物，不過戒了一年，依然滿面暗瘡。」——朋友C：「我吃些少蝦蟹皮膚就出紅疹，吃多了，甚至頭痛不舒服。」——

如果有留意新聞，甚至聽過有人因為吃了一粒花生呼吸會困難，氣管發炎腫脹，幾乎窒息致死。聽起來很誇張，但的而且確食物敏感可引致死亡。

其實當你身體不時出現一些零星的小毛病，像疲倦、頭痛、出疹、腹脹、肚瀉、鼻敏感、皮膚紅腫癢、持續出暗瘡等，很可能是食物敏感引發的徵狀，藉此告訴你：「喂喂喂！你吃錯東西了！」——

不過，由於這些敏感反應大多在幾小時後，甚或幾天後才出現，很難令人聯想到是跟吃錯東西有關。

根據世界衛生組織統計，食物敏感問題愈來愈嚴重。全球有1%的成年人有食物敏感，小朋友的敏感情況更超過34%。

而香港人當中就有26%被食物敏感問題影響着，其中最常見的毛病就是濕疹。



外籍少女疑食物敏感致命
06年11月就有外籍少女吃錯了敏感的食物而死亡。

到底是食物的錯？還是身體出錯了？

想減少身體的小毛病，多吃天然有機的食物，減少吃太多精製加工、速食食物，避免在不知不覺的情況下，把味精、色素、防腐劑、人工營養劑等化學物吃下肚引致敏感。另外日常生活盡量放鬆，令身體免疫力維持在良好狀態，也不容易出現間歇性敏感情況。

不過，最重要的解決方法，還是先了解自己的身體，因為導致食物敏感的根源，可能是家族遺傳、環境污染、食物工業，還有使用太多農藥及化學飼料，甚或基因改造的食物。

所以了解自己的身體狀況，多認識放入口的食物，不胡亂地吃，才是最有效解決食物過敏的發生。



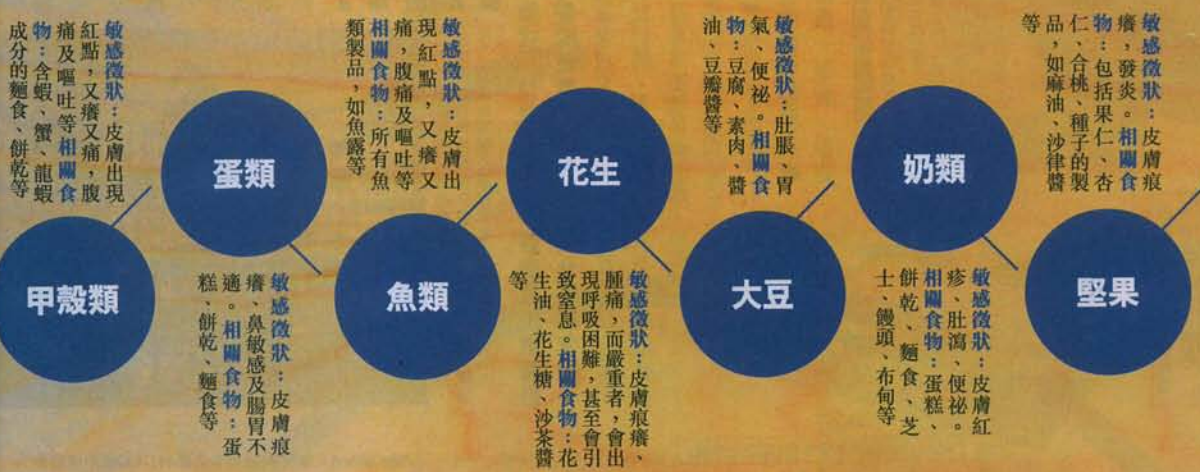
早於一個世紀前，已有醫生學者關注食物敏感的問題。在30年代，有食物敏感學先驅之稱的Dr. Theron Randolph提醒過我們，有頭痛不要即時吃止痛藥，反而細心感覺身體狀態才是最重要。

為你一直吃錯了

這年頭，大家注意健康飲食，但奇怪的是，明明吃得好，反而身體動輒就會出現各種小毛病，莫非如老一輩所說，生活太嬌生慣養，容易生病？

這些食物都會令人敏感的。

當食物敏感問題日漸嚴重，許多國家都有食物安全標籤法，令有敏感的人一目了然。而香港7月1日實行的食物標籤，同樣要求食物廠商把有可能引起食物敏感的8大食材，列明在包裝上，方便消費者選擇。



由於穀麥類中的穀膠Gluten成分，是很多人的過敏原，所以很多天然食品的廠商，為Gluten-free的食品申請認證，以上這兩個分別是美國和意大利的機構發出，證明產品不含穀膠成分，消費者就不怕買錯。

健康食品專門店

敏感人士的

如果你对食物敏感，除了看清楚食物標籤小心選擇食物外，以下兩個地方，有齊一系列適合敏感人士選擇的食物發售，由各式食材、雜糧、調味品，到零食小吃，甚至營養補給產品都有，一站式購物，很方便。

在BioTak進行「ELISA」食物過敏測試，收費為\$2,300，當中包括一套食物過敏測試工具(有刺片器、血液採集條、手套及消毒用品)，由於用法簡單，可以到化驗所由職員代勞抽血檢查，亦可帶回家自行測試，完成後，交由化驗所寄到美國分析，14天後取回美國寄來的報告，化驗所也可免費提供營養師講解服務，給予你不同的飲食意見。



不用猜，食物敏感可以輕易得知。

奶、小麥是比較常見

見的致敏原，不過每個人的體質不同，有人吃香料會頭痛，有人喝一口烏龍茶也會肚痛；因為令人敏感的食物比你知道的還要多。最徹底的方法，就是做一個食物敏感檢查。——這套名為「ELISA」食物敏感測試系統在外國流行了廿多年，現時香港BioTek化驗中心提供的屬最新模式。方法既簡單又詳細，只要在手指頭取一滴血，沾在試紙上，過程中一點也不痛。14天後，就收到由美國專家分析的檢查報告，測試亞洲人常吃8大類、96種食物敏感狀況，就算是素食食材、中藥、香草亦可測試。——測試結果會把敏感反應分成兩大類，即時性(有致命危險)及隱藏性(沒即時危險)，各以(0-6)七級評分，營養師因應你對食物敏感的情況，提供不同的飲食建議以改善身體的敏感毛病。——例如對某種食物敏感程度達3或以上，表示對敏感情況嚴重，需停止食用或戒掉6-9個月。——清楚了解自己身體了，改變你的飲食習慣，身體自然回復健康。

「ELISA」的用法：



Alfred

「一直以為壓力或吃得太油膩，令皮膚易出紅疹，後來做了食物測試才知道自己對雞蛋、黑椒及咖喱粉敏感，戒了2-3個月，皮膚變好了，沒有時常頭痛。」



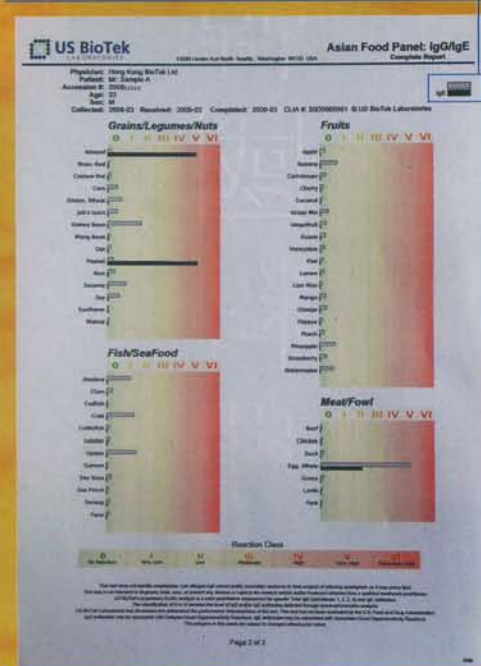
姚太

「2年前，我因因嘴邊忽然出現紅腫，看了很多皮膚專科都治不好。後來做了測試，才知道她對雞蛋、牛奶、小麥敏感外，連米、魚及櫻桃這些日常食物都有過敏反應。戒口之後，嘴邊紅腫減退，身體變好，醫生都少看了。」

測試結果分析得詳細，會把每種食物的敏感反應分成兩類(IgG及IgE)，各以(0-6)七級評分。像這報告指出對花生的即時敏感反應達到五級，就要停止食用，以防出現生命危險。

IgG：指隱性食物敏感反應，有機會引致食物敏感，敏感度愈高，愈需要進行戒口改善情況。

IgE：即時性食物敏感反應，有致命危險，最好避免食用，而且要留意食物有否含有相關食材。



刺片器在手指頭輕輕一刺，過程一點也不痛，比從前要在皮膚刺入敏感原做測驗，減少了很多皮肉之苦。

根據測試結果，營養師會教你如何選擇食物，又或者以甚麼食物作替代品，不怕營養不均。另外，更會給你一張敏感食物的家族清單，以免在不知不覺情況下吃了致敏的食物，例如對五香粉敏感，焗味、瀝水蛋同樣不能吃，連蓮蓉也不可以。



BioTek // 地址 / 香港炮台山觀殼街4號宇宙商業大廈4樓
// 電話 / 2763 1488 // 營業時間 / 星期一至五：10am-7am，星期六：10am-2pm，星期日及公眾假期休息

