

腦疲倦和長期疲勞

IgG 排除飲食法及症狀的關係

腦疲倦 (Brain Fog) ，是一種突然發生的精神狀況，常見症狀包括：難以集中精神、難以遵從指令、迷路、健忘、對數字感到頭痛等等。患者一般會失去注意力、短期記憶，頭腦的敏銳度亦會降低。

數百萬人受長期疲倦的困擾，近年數字亦有上升的趨勢。他們無論何時何地總是覺得十分累，即使睡眠充足，早上還是沒精打采，更會隨著時間推進愈來愈累。

導致長期疲倦的常見食物，一般會導致腸漏。美國的一項研究中為 10 名長期疲倦患者進行食物敏感檢測，從飲食中剔除含有致敏原的食物後，疲倦的症狀消失，然而再度進食含有致敏原的食物時，症狀便復發。在這 10 名患者中，9 位對乳製品敏感，8 位對小麥敏感。研究結果和許多腸胃學家的看法吻合。英國營養師協會 (The Association of UK Dietitians) 指出，很多長期疲倦症候群的患者都在改變飲食後情況好轉，這或許與慢性食物反應相關。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

The Association of UK Dietitians. (2016). Chronic Fatigue Syndrome. Food Fact.

Campbell-McBride, N. (2004). Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D, Dyslexia, A.D.H.D, Depression, Schizophrenia, Revised and enlarged Ed. UK: Medinform Publishing.

Pizzorno, J. E., Murray, M. T. (2013). Textbook of Natural Medicine, 4th Ed. Missouri: Elsevier.

安東尼·海恩斯、安奈特·塞維爾 (原作) ，賴孟怡 (翻譯) (2013) 。《食物不耐受聖經》，第一版，台北：大寫出版社。