

## 您不可不知的過敏風險



台北北區社  
林玉茹 Ruby  
健康 101 診所執行長

現代人面臨大環境的惡化，過敏人口越來越多，面對棘手的過敏議題，今天就跟大家談談現代人不能不知的「過敏」危機：民以食為天，我們每天都在吃三餐，但是您可知道造成我們過敏的可能就是專家建議的超級食物，面對過敏人口越來越多，不可不慎。

### 何謂食物過敏？

最常見的症狀會表現在皮膚上，如急性蕁麻疹、濕疹、皮膚搔癢，不過，往往症狀不只一種，還可能伴隨以下幾種情況：

- 臉部、嘴唇、舌頭、喉嚨或身體其他部位紅腫。
- 呼吸道：鼻塞、喘鳴等。
- 胃腸道：腹絞痛、腹瀉、噁心、嘔吐等。
- 其他：頭暈目眩、焦躁不安。

### 異位性皮膚炎：

- 第一個步驟：屏障破壞。
- 第二個步驟：細菌滋生。
- 第三個步驟：過敏物質入侵。
- 第四個步驟：大發作。皮膚發炎潰爛，兩歲之後，身體就會開始有自體免疫的反應產生。



到了產生自體免疫的地步，基本上異位性皮膚炎就終身不容易好了。

**急性蕁麻疹：**病人皮膚出現極癢的膨疹，有如蚊子叮一般的腫塊，可自行消退，但常反覆發生，來去有如風一般，故又俗稱「風疹」。



持續超過六星期就稱作「慢性蕁麻疹」。

會引起過敏的食物常會因人而異，約有90%的食物過敏源來自於某些食物中的蛋白質。

### 您知道您與孩子對什麼過敏嗎？

一般而言，會造成過敏的食物有：

1. 海鮮類：蝦、龍蝦、蟹、貝類及不新鮮的魚。
2. 含人工食品添加物的食品：如人工色素、防腐劑、抗氧化劑、香料…等。

3. 豆莢類：花生、大豆、豌豆。
4. 核果類：芝麻、核桃、腰果、杏仁、胡桃。
5. 含咖啡因者：巧克力、咖啡、可樂、茶、可可。
6. 水果：香蕉、奇異果、芒果、草莓、蕃茄、柳橙類。
7. 含酒精的飲料或菜餚。
8. 其他：蛋、鰻魚、牛奶、香菇、竹筍、殘留農藥的青菜。

食物過敏反應可以發生在任何食物上。某些嚴重食物過敏的人，甚至可能因為吃二分之一顆花生或牛奶灑在皮膚上就會造成過敏的反應。

依據國外研究顯示 90% 的食物過敏反應，由牛奶、蛋、小麥、花生、醬油、堅果類、魚及甲殼類食物等引起，其中花生、堅果類、魚、甲殼類所產生的過敏反應較為嚴重。

---

## 遠離食物慢性發炎

2004 年 2 月號《時代》雜誌 (TIME) 把「發炎」稱為「神祕殺手」(Secret killer)，可見它對現代人健康的危害有多大。

慢性發炎，就如同全身都在放火，會造成器官、組織逐漸失去功能，導致各種嚴重疾病，像是肝炎、肺炎、神經炎、腎臟炎、自體免疫疾病、關節炎、糖尿病、阿茲海默症、心血管疾病和癌症等，這些疾病嚴格說來，都和慢性發炎有密不可分的關係。

---

## 一生一定要做一次的過敏檢測

醫院的傳統過敏原檢測，僅做急性過敏，品項少（最多 36 種），加上傳統過敏原檢測無法提供完整後續建議，價值自然較低。

晶片式過敏原檢測則完全不同，不僅完整評估急性與慢性過敏，且檢測品項最多（達 224 種）。

1. 完整了解個人體質。
2. 提供個人專屬的健康（低敏）飲食建議。
3. 食物輪替法可以改善過敏體質、提升健康。

---

「過敏」是每個人終其一生都會遇到的健康問題，隨著大環境的惡化，過敏人口也越來越多。而過敏實際上就是身體在慢性發炎（火在體內燒），遠離過敏就可以避免身體慢性發炎，減少慢性病的罹患風險。

隨著超高齡社會的到來，如何「健康活到老」、「預防失能」、「減少生病臥床」是每個人都要關心的健康議題。

歡迎大家共同來關心健康，以「預防」為主軸，活化「健康力」。

最後祝福大家健康、平安、喜樂！