「揀」飲「擇」食！慎防食物敏感

□ 本刊記者

「媽媽，我想吃蛋啊！」

「不行，你對雞蛋和牛奶都會敏感，上趟不小心吃了加了蛋的豆腐，皮膚就立即出紅疹。」

「媽媽，那我要粟米條吧。」

「你忘記你每次吃過粟米後，都會頭痛咳嗽嗎？吃其他的吧！」

「那……我要杯橙汁算了。」

「橙汁更加不行，有一次吃了橙後，不足半小時就肚子痛、嘔吐，害我白白不見了一筆醫藥費。」

「這樣又敏感，那樣又敏感，我可以吃些甚麼呢？」

母親望着餐牌一會兒，對侍應道：「給他一杯水好了，要蒸餾水。」

食物敏感的確令人十分煩惱，雖然所有食物都有可能引起敏感，但情況往往因人而異，只要注意自己身體對食物的反應，不用對某些食物產生抗拒。

美食當前吃不得

很多香港人都有食物敏感的問題，筆者本身和身邊的朋友都是幸運兒之一，有時入口不久即行發作，有時卻要待上幾天才知掛了彩。明知蝦蟹很容易令敏感發作，但美食當前，總是按捺不住，吃了再算吧！可幸敏感情況不算嚴重，頂多出紅疹、搔癢不止，較嚴重的時候，也不過是頭痛而已。

與其他類型的敏感一樣，食物所引起的敏感也是因人、時間、情況而不同。同一樣食物，若在心情欠佳下進食，敏感反應可能會較平時急劇。

當我們享受一件美味的花生醬多士時，我們體內的免疫系統可能誤把它當作有害的入侵者，因此生出抗體加以對抗，愉快的下午茶最後以全身痕癢或腸胃不適收場。這類食物敏感，通常發生於食物未被完全消化，就被吸收的情況下。當食物碎片進入身體後，來到免疫系統那裏，由於時候不對，免疫系統自然要盡守衛的職責去消滅他們。以後再進食同樣的食物，擁有完善記憶體的免疫系統會產生反應，令身體出現過敏徵狀。

食物過敏的徵狀很多，除了腸胃等消化管道外，也可能觸及全身各部份，引起頭痛、鼻炎、咳嗽、哮喘、分泌性中耳炎的。由於食物敏感的徵狀和某些疾病很相似，因此當事人可能一直不知道自己的腸胃長期不適，實際上是因食物敏感而引起。

像筆者這類不算嚴重的敏感情況，固然可以以口福為首選，但對於一些有嚴重過敏症的人來說，小小的份量就足以致命。根據美國醫學報告顯示，每年約有1000個美國人出現嚴重敏感徵狀，其中有50人死亡。最近亦有報導，英國約有3萬人患有芝麻敏感症，即使只是小量芝麻，亦可在短時間內使人感到呼吸困難、陷入昏迷，甚至窒息死亡。有一名女髮型師，就因咬了一口芝麻餅乾，導致氣管抽搐而窒息，險告不治。因此絕對不能輕視食物敏感的問題。

誰是元兇?

基本上所有食物、藥物、維他命丸都會引起敏感,但一些食物卻特別容易令敏感發作,例如奶類、蛋、麥、花生、粟米等,不清楚對甚麼食物敏感的話,可以先循這些方面去調查。

此外,有些食物在單獨進食時,不會引起甚麼問題;但互相配合下,卻產生意想不到的後果。例如有些人對牛肉或牛奶都沒有特別反應;但同時進食時,卻可能出現喉嚨、皮膚痕癢等敏感情況。

公園內綠草如茵,百花吐蕊,拿着水蜜桃一邊走一邊吃,確是人生一大快事;但水蜜桃和風中吹來的草屑灰塵結合後,卻可能令你無故敏感起來。這類相互結合下引起的敏感,比起單單因食物而敏感更難找出原兇,必須經過一段長時間觀察才可能檢查出問題根源。

並非敏感的不能耐(Intolerance)

不過話說回來,有些所謂食物敏感,其實並非真的食物敏感。事實上真正對食物產生敏感的人遠比想像中少。根據幾年前英國的一項統計,在受訪的7500戶人中,約有20%相信自己有食物的敏感,但經過測試後,卻發現只有少於5%的人是真正有敏感的。

真正的敏感是牽涉到免疫系統的抗體IgE,否則就不能算是敏感。最常與敏感混淆的是不能耐(Introlerance),是因身體不能抵受或消化某些食物而出現的逆反應。其發作情況、徵狀與食物敏感很相似,但患者身體內部找不到IgE。

例如很多人喝牛奶後會胃痛、脹氣、或放屁等,一般都是因為無法消化牛奶中的乳糖而引起,而非對牛奶過敏。

食物添加劑或防腐劑也會令人產生類似敏感的不適反應,例如大家最熟悉的味精(MSG)、食用色素、亞硫酸鹽等,會引發哮喘、頭痛、濕疹、胸部灼熱等,但卻未必與免疫系統有關。

容易引起不能耐的物質	有關食物
添加劑(Additives)	味精、食用色素、亞硫酸鹽
碳水化合物(Carbohydrates)	飯、麵包等含澱粉質的食物
果類(Fructose)	水果、果汁、糖果(包括不含糖份的)
纖維(Fiber)	高纖維食物如豆類、十字花科蔬菜
乳糖(Lactose)	牛奶、雪糕、芝士等
麩質(Gluten)	麥、燕麥、裸麥

除了食物不能耐外,有些人因身體本身有病,無法抵受某些食物,遂出現類似過敏的情況。胃潰瘍、膽臟有毛病、胰分泌不足、進食了受細菌感染的食物、以致結腸癌等,都可能令人誤以為是食物敏感。因此凡是在進食後出現不適情況,最好還是找醫生檢查。

尋找兇手非易事

要治療食物敏感,目前最佳的方法仍是避免進食該些食物。但事情往往並非如此簡單。大家每次進餐時,飯桌上恐怕不會只有一種食物吧!而且有些食物可能要花上半天或幾天才發作,令人調查無門。主觀成份也會影響判斷結果,吃過豆腐蒸蛋後出現頭痛、紅疹等情況,最先令人懷疑的自然是雞蛋而不是豆腐,但結果可能相反。

進行血液和皮膚測試是找出致敏食物的辦法之一,藉着測試血液中抗體IgE的含量高低,可驗出是否對該食物敏感。另一些方法是觀察和記錄飲食習慣,從中找出致敏食物。

在戒除致敏食物之餘,必需以其他食物補充,例如對牛奶敏感,可改用豆奶代替,這樣才能維持均衡的營養。

有些人對很多食物都有敏感反應,若每樣都戒掉的話,可能最後真的只剩下蒸餾水可以入口。服食抗敏藥物可以幫助減輕徵狀,但有些抗敏藥物也會引起過敏,非要小心不可。若能知道引起敏感的份量,也許可以幫助這些不幸者,在一定份量下,繼續進食該類食品,而不會出現問題。

一顆花生，就會令你休克的話，當然以後都不要再沾同類食品。但若反應不算太激烈，在戒吃一段時間後，也可嘗試再次進食，有時候過敏反應會隨着時間而消失。

牛奶敏感症

有些嬰兒對牛奶敏症，原因大概是他們的胃腸道還未發展成熟，過早接觸外來的蛋白質而產生過敏反應。若出現這種情況，應該改回用母乳哺餵。

至於成人喝牛奶後感到不適、下痢，可能是腸道中乳酸菌不足，或是體內缺乏乳糖酵素所致；不過也有可能是因為對乳糖及乳蛋白過敏。若屬前者，不妨嘗試吃些酸奶酪，以幫助製造酵素來消化乳糖；後者的話，可以先喝少許牛奶，逐次增加，令腸胃和身體漸漸適應起來。

食物陷阱

一客火腿奄列，我們用肉眼就可以知道它的成份；但一件包裝朱古力蛋糕，除了牛奶、蛋、麵粉外，可能還加入其他材料，當中也許含有使你痕上大半天的東西。尤其現今科技越來越發達，專家可以利用基因遺傳工程改良食物，使它更富營養和美味可口；但亦容易使敏感的朋友誤墮陷阱。例如某些食物添加了花生的蛋白質，本身對花生敏感的人士，會對該食物產生同樣的敏感反應。

目前食物標籤條例仍不完善，但當大家購買食物時，這些標籤也許會幫上一個忙。儘量購買新鮮食物，可以減低誤吃致敏食物的機會。

一般致敏食物

	容易致敏食物	代替品
肉類	醃肉、烟薰肉類	新鮮肉類
海產	貝殼類、薰魚、蝦、蟹、墨魚	新鮮魚類
蔬菜	粟米、洋葱、薯仔、蘑菇、蕃茄、韮菜、茄子	其他新鮮蔬菜
水果	橙、柑、西柚、菠蘿、奇異果	雪梨、蘋果、香蕉
果仁	花生、芝麻、杏仁	
食油	菜油、粟米油	葵花籽油、芥花籽油
穀類	全麥、粟粉、燕、黑麥	米粉、白飯、河粉
奶類、蛋類	牛奶、牛油、芝士、所有蛋類	豆漿、大豆製成品
飲料	茶、咖啡、酒、汽水	蒸餾水
其他	防腐劑、醬油、罐頭食品、發酵食品	鹽、糖、薑、葱等天然調味料