



養和醫院高級營養師

《食物過敏 環境太乾淨未必好》

| 撰文：陳勁芝

文章刊於 2017 年 6 月 30 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

我的姨甥女 Zoey 是個很可愛的小孩，肥肥白白，古靈精怪，滿腦詭計的。妹妹早前帶小 Zoey 由美國回港探親，順道慶祝她的一歲生辰。生日會上，各親友的注意力都在小 Zoey 身上。

我的姨甥女 Zoey 是個很可愛的小孩，肥肥白白，古靈精怪，滿腦詭計的。妹妹早前帶小 Zoey 由美國回港探親，順道慶祝她的一歲生辰。生日會上，各親友的注意力都在小 Zoey 身上。

吃飯時婆婆想給 Zoey 一口粥，妹妹立即大叫：「佢唔食得粥呀！佢對飯有敏感！佢會嘔嘍！」此時各人都十分驚訝：「飯都會敏感？」忽然間，生日會頓變成食物過敏研討大會，而我也順理成章成為研討大會的受訪嘉賓。

「乜唔係花生先會敏感咩？」八姨問。

「其實所有食物都可以是致敏原，不過最常見為花生、雞蛋、牛奶、貝殼類海產、小麥、大豆、果仁及魚類。」我答。

Zoey 約 5 個月大時吃第一口米粥，幾分鐘後便立刻出現「噴射式」嘔吐。其後 8 個月大時她再試一些嬰兒米餅，結果也是一樣。再試了幾次米飯類的食物，一樣是「碟飯應」，有時還會出風癩。

「又會咁嘅？Zoey 爸爸媽媽都有食物過敏！」婆婆費解地說。

「唔係淨係父母有食物過敏先遺傳到㗎！」我答。

與遺傳有關

過敏症與遺傳有關，如父母其中一人有食物過敏，兒女有過敏症的風險比別人高 50%；如雙親都有食物過敏，兒女有過敏症的風險則比一般人高 75%。但父母不一定要有食物過敏才會增加有關風險，如父母患哮喘、鼻敏感或濕疹等過敏病，子女患食物過敏的風險已經增加了。

「其實係咪佢免疫力太弱？」七舅父問。

「唔係弱，係亂！亂打一通。」我答。

食物過敏是指身體免疫系統誤認了食物為敵人而作出錯誤攻擊。當身體認為某種食物是敵人時，便會對該食物製造特定免疫球蛋白 E (IgE) 以作偵測，為下一次遇上這敵人時作好準備。科學上我們稱這為「敏感化」或「敏感傾向」(Sensitization)。這些 IgE 就像巡邏警察一樣，分布在身體各處，它們有些專門偵測花生，有些專門偵測雞蛋等。當身體再次接觸到該食物而被巡邏警察捉到時，便會在數分鐘至 2 小時內作出攻擊及產生過敏反應，令皮膚出現紅疹、痕癢、流鼻水、舌頭及嘴唇腫脹、嘔吐、氣喘等徵狀。換句話來說，過敏是「打錯仗」。

「咁不如去驗啦，一次過驗晒所有食物，知道對哪種食物敏感，咪安心啲囉！」四舅父說。

為要知道對什麼食物過敏，很多人希望抽血驗盡所有食物便會得到答案，但情況並不是這麼簡單。以抽血或皮膚點刺測試去檢驗食物過敏，只能驗「敏感傾向」情況，即身體有否「想過」要攻打該食物，但這不代表身體有否因這食物而產生過敏反應。至於是否真正對該類食物過敏還是要看病史，簡單來說，皮膚點刺測試或血液 IgE 均可找出致敏原，但一定要配合對該食物有過敏反應才可斷定是食物過敏。

「依家啲小朋友好易敏感！」表妹說：「我幾個朋友嘅子女都有食物敏感。點解愈來愈多人敏感？」

「好多原因，我們太乾淨了！」我說。

事實上，全球過敏症的確有日漸增加的趨勢，特別在已發展的國家，而中國及香港也不例外。研究指在農村生活的小朋友過敏病往往比城市生活的少，在中國，城市中的各過敏病例是農村 3 至 6 倍。科學上有一推論叫「衛生推論 (The Hygiene Hypothesis)」，提到過分清潔的環境會影響免疫系統的正常發展，更容易導致過敏症。生活富足的社會往往是較清潔的，我們使用殺菌清潔劑、消毒濕紙巾、酒精搓手液等等，都是希望自己及家人不被任何病菌侵害。

可是，近年研究卻發現過分清潔的環境會影響我們腸道的細菌品種及數量。農村小朋友的腸道細菌品種及益菌均較都市小朋友多，免疫系統發展也較良好，過敏風險亦較低。而富裕及都市化生活、西方飲食習慣、延遲進食固體食物、過分使用抗生素、剖腹分娩及過分清潔的生活環境都會增加過敏症風險。這不禁令我想起中國人「大菌食細菌，細菌當補品」的街頭智慧。

戒吃反效果

「係咪囡囡（我妹）大肚時無戒口呀？」五姨問。

「咁唔好畀啲花生、海鮮佢食啲！」五姨丈附和。

「大肚時毋須要戒口㗎。」我答。

很多父母因怕寶寶日後患食物過敏，因而遲遲不敢讓寶寶進食花生、雞蛋等容易致敏的食物，甚至早在懷孕時已經開始戒食。但是，近年研究不斷發現，在懷孕時戒食或在嬰兒期延遲進食這些容易致敏的食物，不但無助預防食物過敏，更有可能增加有關風險。

2015 年 2 月英國發表了一項顛覆性的花生過敏研究。研究對象是 640 個 4 到 11 個月大並患有濕疹或雞蛋過敏的嬰兒，他們均屬花生過敏的高危族群。研究人員將嬰兒分為 2 組，其中一組每周進食少量花生類食物，另外的一組則完全避免進食花生直到 5 歲。研究發現持續進食花生的小朋友，只有近 3.2% 患有花生過敏，而從來不吃花生的一組卻有 17.2% 患有花生過敏，過敏比例是持續進食花生那組的 5 倍多。這項研究為我們帶來一個新概念，對於花生過敏的高危兒童，早期進食花生有助後天預防。但研究仍在初步階段，如寶寶屬高危族群，應先尋求醫生意見，切勿在家自行嘗試。

說到這裏，是時候切生日蛋糕了。

| 撰文：陳勁芝

養和醫院高級營養師