

篇名

吃的過癮，不要吃到過敏

作者

陳宥蓉。私立曉明女中。二年甲班

## 吃的過癮，不要吃到過敏

### 壹●前言

在現代的社會裡，跟以前不同的是物質生活上的滿足，以前時代連吃肉都是極為困難的事，除非是祭典或是過節，所以平常飲食吃的較清淡；然而活在現代，想要吃什麼，都唾手可得，什麼便利商店、麥當勞、小吃街，所吃的都是高營養、高熱量的食物，可是相反的，現代人的體質卻比以前的差很多，更容易對外來的異物產生過敏的反應，為什麼呢？經過學者一番研究後發現百分之八十的機率可能是自己的母親在你剛生出來的時候就給你吃太多營養的食物，而百分之二十就是自己吃太多會導致過敏的食物了。

### 貳●正文

一、過敏疾病是先天不足，後天失調造成的！

「健兒門診和諮詢電話最常聽到的問題「我的寶寶是不是有過敏體質啊？」，「我的寶寶是不是牛奶過敏啊？」根據流行病學調查，父母雙方沒有任何的過敏家族史，下一代發生過敏的機率是 **19%**，若其中一方有過敏的症狀則比率提高 **32%**，若雙方皆有相同的過敏症狀，則小朋友發生過敏的機率可高達 **84%**。」（註一）然而先天的不良，可藉由後天的保養來預防或減輕過敏的痛苦。因為要引起過敏症狀，仍然要環境中有過敏原存在。因此，要預防或治療過敏疾病，最主要的條件便是減少與過敏原接觸的機會。

二、21 世紀的嬰兒夢幻食品—母乳

食物是造成後天性過敏的主因。食物引起的過敏，常是以牛乳蛋白的嬰兒配方奶粉引起最為常見。一般正常的胃腸道應該要有足夠的能力，可以抵擋外來的蛋白質入侵，例如：消化液的分解力、完整的粘膜及粘液層的保護以及腸道分泌的免疫球蛋白來中和外來的抗原。然而嬰兒的胃腸道發育尚未成熟，消化液分泌較不足，免疫球蛋白分泌極低，再加上嬰兒期的胃腸道黏膜對完整蛋白質的通透性比成人腸壁穿透性較高，這些因素造成愈早接觸牛奶蛋白愈容易過敏。也因此，在嬰兒時期發生過敏性胃腸炎的機會會比成人更為普遍。

所以在面對有過敏家族史的高危險群時，寶寶出生後，建議以母乳為主要的第一選擇，至少餵食四到六個月。因為母親乳的免疫球蛋白 A 可以幫忙對抗由腸道進入的原體和過敏原，而且也不會有牛奶中的過敏原。出生第一年的飲食也要以低過敏的食物為主，副食品的添加則需延後半年，或延至一歲以後才開始。如此，應可遏止過敏原活躍起來。

三、常引起過敏的食物

「一般而言，牛奶、黃豆、花生、蛋、和魚，是小兒科常提起，可能在食用後導致嬰幼兒過敏的食物。而造成成人過敏的食物常見的則有魚、核果類、花生、甲殼類海鮮(如蝦蟹)、麵粉等。其實，根據文獻所記載，還有許多其他常見的食物都有使人過敏的記錄，如玉米、稻米、雞、火雞、豬肉、牛肉、香蕉、南瓜、馬鈴薯、穀類、荔枝、芒果、茄子等。」(註二)而近代因為食品工業發達，也有一些人因為食品添加物而過敏，例如添加美感的色素、防止食物氧化變質的抗氧化劑、防止食物腐敗的安息香酸和硝酸鹽等。當然，食物若是色香味俱全，真是可以使人食慾大增，只是對一些有過敏性體質的人而言，這類添加太多人工添加劑的食品還是少吃為妙，例如蜜餞、金針和一些糖果中會添加二氧化硫或亞硫酸鹽，可以減少加工過程所造成的褐變現象或延長保存期限，但是對於患有氣喘的人而言，卻會誘發氣喘發作。

#### 四、海鮮強調是否新鮮

在台灣，常被人提起的過敏食物，非海鮮莫屬。不過對許多人而言，其實是海鮮「不新鮮」，以致其中含有的過量組織胺所造成的不適症狀。除了少數人因為天生缺少分解組織胺的酵素，以致吃了魚類，即使是現撈的新鮮魚，也會因為少量的組織胺而引起過敏。而大多數在吃了海鮮之後會過敏的人，可能是因為所吃的海鮮已經不新鮮了，含有太多細菌分解所產生的組織胺，以致發生過敏反應，並非真的對海鮮過敏。其實，這些食物不止是在食用後可能會引起過敏反應，有些食物甚至是在當您接觸到這些食物時，也可能造成皮膚發癢、紅腫的過敏反應，例如香蕉、酪梨、奇異果、栗子、木瓜、鳳梨、桃子、油桃、無花果、甜瓜、馬鈴薯、櫻桃、葡萄、芹菜、番茄、紅蘿蔔、小麥、裸麥、榛子，甚至連蘋果、水梨也都有過記錄！

#### 參●結論

現代人過敏的來源，多半來自於吃進體內的食物中所含會導致你產生過敏反應的成分，然而在這不是這麼注意飲食的環境下，常常導致一些令身體不舒服的反應。我自己本生就對蝦蟹、空氣過敏，每次宴會都會擺上大盤令人垂涎欲滴的龍蝦，我卻只能看別人大快朵頤，靜靜的乾等下一盤菜，那種不能吃的痛苦與尷尬，在當下是很難熬的；除此之外，我的體質對空氣也很敏感，只要一起床，鼻水就會開始雙管齊下，而遇到太乾冷的氣候，打一個噴嚏鼻子就會噴出血來，而空氣很髒時，鼻子就會很癢，手就會不自覺的搓鼻子，導致我的鼻子變得又扁又大。種種的因素，就是要讓大家知道，從飲食這個領域開始下手，不要使自己的人生因為過敏的關係變的毫無色彩。

#### 肆●引註資料

(註一) 張雅婷醫師提供

<http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/Ped/HEALTH/IMMUNE/immumenu.htm>

(註二) 馬偕紀念醫院營養師：趙強所提供簡章資料