

Q 可以煮死致敏源嗎？

A 很多人認為致敏源可以「煮軟」或「煮死」，因為他們發現有些對牛奶過敏人士，飲用經煮滾的牛奶不會肚瀉，有些對蛋過敏人士，可以進食蛋糕而沒有過敏反應。

事實是，有些致敏源受熱時的確會分解，所以部分蛋奶過敏人士可進食經過長時間高溫加熱的含蛋奶食物，如蛋糕、牛奶麵包、含奶餅乾等。但大部分致敏源是無法「煮軟」的，大家不應亂試。

要特別留意的，花生經高溫加熱後，例如烘扁，致敏威力增加，更容易出現過敏反應。反而水煮就不會增加致敏威力。故不是任何致敏物質都可以煮軟或煮死。



Q 食物過敏會否在成長後消失？

A 有個別種類食物，可隨着兒童逐漸成長，免疫系統成熟後，過敏情況會減輕甚至消失，例如對小麥、雞蛋、大豆過敏的兒童，大部分在兩歲時後逐漸消失。但花生或魚類過敏，較少會在兒童成長後消失，這是基於致敏源不同。

Q 有時吃芒果、奇異果後會嘴唇痠癢，是過敏嗎？

A 有可能。但本身酸性較高的生果，例如芒果、奇異果，又或番茄，有些人進食後有嘴痠癢反應，但不一定是過敏，進食生果後出現口腔痠癢或紅腫，可能是「口腔過敏症候群」（Oral Allergy Syndrome）。

口腔過敏症候群通常發生在鼻敏感人士身上，他們大多對花粉過敏，例如去外國，自然環境中有樺木、樺木、草等，會引發鼻敏感。這些花草與很多生果同科，故當中有些蛋白相類似，令身體又打錯仗！

與口腔過敏症候群有關的生果及果仁，常見有：蘋果、車厘子、桃、榛子。

由於這類致敏源可以經高溫分解，故這類生果如去皮、去核及經高溫烹煮後才進食，可減輕過敏反應，所以有人不能吃蘋果，但可以吃蘋果批。



Q 何解吃新鮮海產沒事，吃稍不新鮮的便有痕癢過敏？

A 食物過敏的原理是身體認錯食物中的蛋白為敵人，因而啟動對抗機制，產生大量組織胺，引發身體出現不同的過敏反應。而上述情況並不是過敏反應，而是食物不耐（intolerance），原因是不新鮮的海產會含有大量組織胺，當人體進食後體內有大量組織胺因而又出現皮膚紅腫、痕癢等過敏反應。

食物過敏



Q 何解有些人吃河蝦得，海蝦唔得？

A 很多人以為蝦的致敏源就是蝦本身的蛋白，其實蝦蛋白可以分析出很多不同致敏源，故不同蝦種類所含的致敏源不同，亦有些人可以吃某種龍蝦，但不可吃其他龍蝦，亦是與所含的致敏源種類不同有關。



Q 只有花生過敏才會引致窒息？

A 花生過敏的確較多數據證明可引致呼吸困難，但不代表其他致敏物質沒有此情況，某些致敏源都會引發胸肺病徵，例如有人飲奶後會氣促，進食魚類出現喘氣，進食士多啤梨令氣管收窄亦有不少病例。

進食致敏物質後所出現的過敏症是否嚴重，視乎本身是否有哮喘，及哮喘情況是否控制良好。在過往數據中，因花生過敏引致呼吸困難而死亡的，九成以上都是因為患者同時有難以控制的哮喘，故有食物過敏人士，又同時有哮喘的，必須小心控制哮喘。



過敏症愈來愈普遍，然而仍有很多人對過敏症一知半解，例如過敏症一定是遺傳自父母、過敏症在長大後會痊癒、致敏物質可以「煮死」……這些似是而非的「過敏常識」，到底是否有根據？今日由過敏科營養師為大家解說。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：美術組

Q 甚麼是食物過敏？

A 食物過敏是一種由身體免疫系統引起的過敏反應，誤以為敵人來襲，因而作出錯誤攻擊，簡單來說即是「打錯仗」。打錯仗的後果，是皮膚出現紅疹、痕癢、流鼻水、舌頭及嘴唇腫脹、嘔吐、氣喘等徵狀。



Q 食物敏感有沒有遺傳？

A 過敏症與遺傳有關，父母其中一人有食物過敏，兒女有過敏症的機會比別人高50%，如雙親都有，兒女有過敏症的機會就比一般人高75%。

但子女對某種物質過敏，例如蝦蟹，父母不一定同樣對蝦蟹過敏，又或兩夫婦都沒有過敏症，但子女有，因為父母遺傳給子女的過敏體質未必在同一範疇表現出來，例如父母有哮喘，子女不一定遺傳到哮喘，可以是食物過敏或濕疹。



Q 兒童有濕疹，是否代表有食物過敏？

A 可能是。以五歲以下兒童為例，研究發現37%患有中度至嚴重濕疹的小朋友有食物過敏。有花生過敏兒童，則有82%有濕疹。

過往研究發現，最常見與兒童濕疹有關的食物包括雞蛋、大豆、牛奶、小麥及花生。

Q 逐少進食可克服過敏症？

A 有不少人以為就算有過敏症，可以自行透過逐少進食，讓身體慢慢適應，就可以克服過敏症。理論是正確的，這亦是脫敏治療的概念。大家必須留意，食物過敏是身體免疫系統打錯仗，當戰爭進行中永遠不可以讓更多敵人出現，因為會引發身體更瘋狂的反擊，所以當刻一定要戒吃，直至完全休戰後，即測試要呈陰性反應，才是好時候逐少嘗試。

克服過敏症之脫敏治療，最先開始時是極少量，例如雞蛋脫敏治療，初開始時是二百萬分之一隻蛋，花生脫敏則是由二百五十分之一粒花生開始，進食後由醫護人員密切監察，確定安全後才逐少地增加份量，絕對不應自行嘗試。

由於每次增加份量極少，只有專業人員才能掌握及控制份量，如果鹵莽在家嘗試，你以為很少的份量已經可以引發過敏症發作，故切勿自行嘗試。

如小朋友未有過敏症，父母想引入新食物，可以用煲湯方法，極少量地加入，例如粥仔加一滴蛋，進食後沒有過敏反應後，才慢慢增加份量。

