

測試何種食物為過敏原，採低敏飲食 先避開 7 大過敏原(乳製品、雞蛋、 小麥、玉米、芝麻、柳橙、黃豆)及咖啡、糖… IgG' 立即性過敏：嚴重時會呼吸困難、休克… 壓抑型 T 細胞抑制 IgM' 延遲性過敏(慢性食物過敏) 黃豆雖為最優植物蛋白 但北歐人易過敏

欲測試何種食物為過敏原，首先需採低敏飲食：先避開所有的乳製品、小麥、玉米、蛋、柳橙，以及會干擾神經系統的咖啡和糖，及以前常吃的東西、現在先停一段時間不要吃。

另需培養讀標籤的習慣，徹底了解每種食物的內容成分。可以吃的食物有：(1)五穀雜糧(小麥、燕麥、蕎麥、薏仁)、豆類(黃豆、豌豆、豆腐、黑豆、敏豆、白腎豆…)，喜瑞爾(Cereal)，以及小麥以外的麵粉類。(2)蔬菜類幾乎都可以吃。(3)蛋白質：如新鮮魚類、家禽類、羊肉與堅果類均不錯。(4)油脂要選用之前說過的「好油」。故，能吃的東西仍很多。

請注意，低敏飲食，不是減肥飲食，不要搞得像斷食一樣，把熱量降得太低。(1)千萬不要限制攝取量，不要因為這樣就吃太少；(2)對於用餐內容最好要有計劃，今晚就想好明天早餐、中餐要吃什麼，否則明天一定來不及，隨便買個麵包、三明治就破功了。

牛奶、小麥製品常隱藏在許多食物裡，吃東西時要特別注意。如含有小麥製品的食物有啤酒、麵包、餅乾、喜瑞爾、水餃、包子、蛋餅等。雞蛋製品也包羅萬象，如麵包、蛋糕、泡芙、蛋塔、可可亞、美乃滋、冰淇淋、酒類、感冒疫苗、緩瀉劑等。

不少人對蛋過敏，基本上，人類對於任何東西都可能過敏，而且越常吃的東西，就越容易過敏，這是我們身體裡的IgG免疫球蛋白的特性。尤其身體處在一個不健康的狀態，又常吃這個東西，你的免疫系統容易混亂，更容易對這個東西產生過敏。

基本上，立即性的食物過敏反應既猛烈且迅

速，患者自己都可以感覺出來，不大需要檢測，需要檢測的是延遲性的食物過敏。抽血檢驗由96種食物做成的蛋白抗原，檢測與慢性食物過敏有關的IgG、IgM含量，目前台灣的大醫院仍缺乏相關專業技術，需送至美國檢驗，費用為台灣的3倍。

如下介紹「費力不花錢」的「低敏飲食」檢測方法，需分為2個階段進行：

(一)第一階段：先避開7大過敏原(乳製品、雞蛋、小麥、玉米、芝麻、柳橙、黃豆)不吃，持續3週，若身體的過敏反應(如鼻炎、氣喘、皮膚病等)降下來了，即「壓抑型的T細胞」漸漸退居幕後。(黃豆雖為最優質的蛋白質來源，但北歐人易過敏)

(二)第二階段：稱為「食物挑戰」，這才是挑戰的開始，首先將7大過敏原一樣一樣拿回來測試。如第1天先開始喝牛奶，攝取量比前略多，若3天內出現劇烈反應，就表示牛奶是過敏原沒錯，因「壓抑型的T細胞」已退居幕後數週，一時間身體忽然接觸這麼容易過敏的東西，當然會產生如「立即性過敏」般的反應激烈，雖然它原屬「延遲性食物過敏」。症狀輕者，會出現鼻塞、氣喘、起疹子…，只要攝取大量的維他命C及生物異黃酮就可緩解；若反應異常激烈，如呼吸困難、休克，需立即送醫。

接下來測試第2種過敏原，如吃一大碗麵，等待3天觀察反應，其間仍吃低敏飲食。就這麼一樣的挑戰、測試，若7大過敏原均挑戰過，和實行低敏飲食仍沒有過敏反應，即表示你的過敏原另有其物，只好從更小的範圍再去一一測試了。

(97. 6/6：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》30)