



飲食敏感緊張

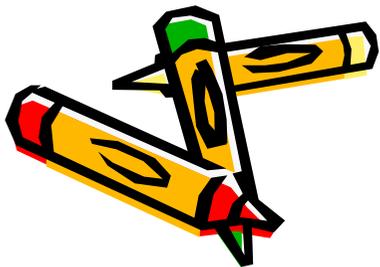
黃金環

營養師



過敏的產生

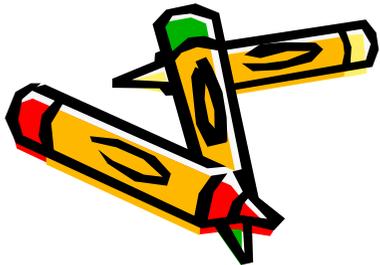
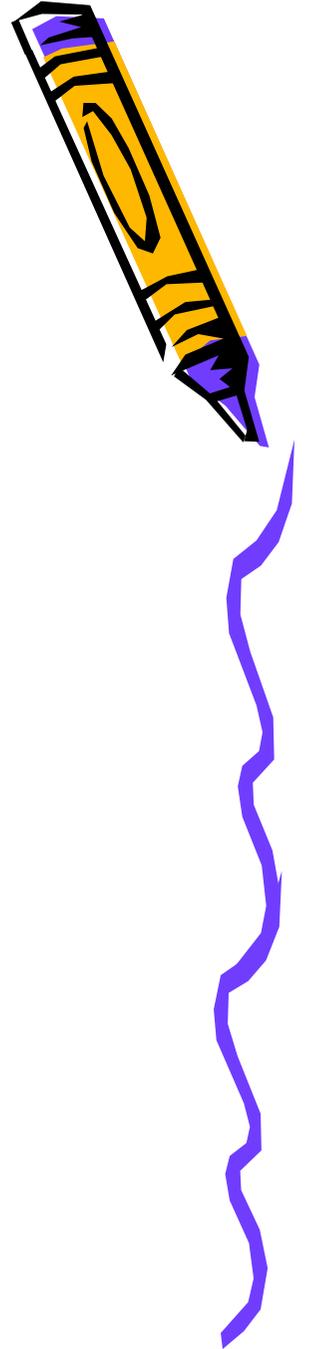
- 是因為免疫系統對於外來的過敏原過度反應



慈濟大學醫院過敏免疫中心

引起過敏的因素

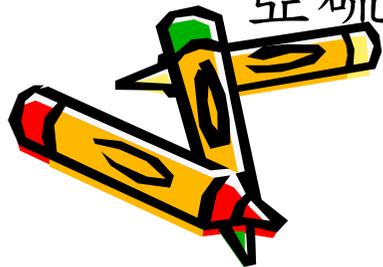
- 過敏的成因複雜
- 遺傳體質
- 環境過敏原或污染



香港中文大學醫學院過敏免疫中心

可能引起過敏的食物

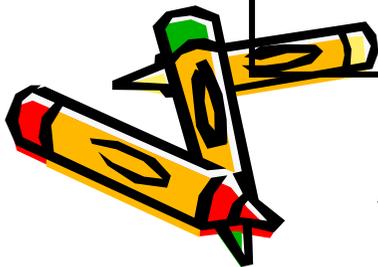
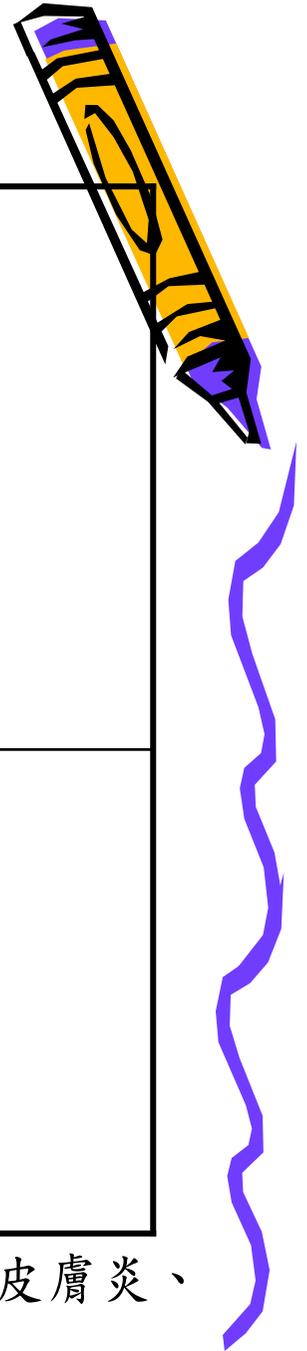
- 牛奶、黃豆、蛋、雞、火雞、豬肉、牛肉和魚
- 核果類、花生
- 甲殼類海鮮(如蝦蟹)
- 麵粉、玉米、稻米、南瓜、馬鈴薯、穀類
- 荔枝、芒果、香蕉
- 茄子
- 食品添加物過敏：色素、抗氧化劑、防止食物腐敗的安息香酸和硝酸鹽
- 例如蜜餞、金針和一些糖果中會添加二氧化硫或亞硫酸鹽，卻會誘發氣喘發作。



食物過敏的常見症狀

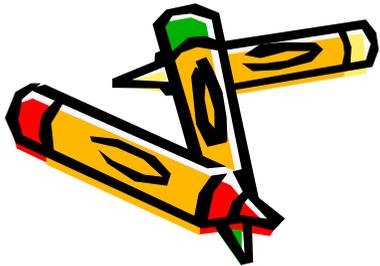
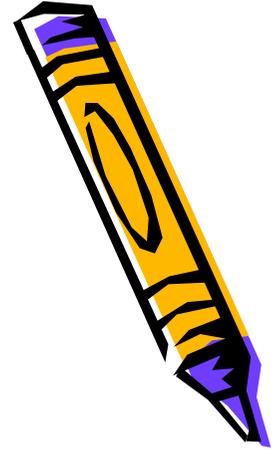
消化系統(70%) 腹痛 噁心 嘔吐 腹瀉 消化道出血 口咽部搔癢	呼吸系統(6%) 鼻炎 氣喘 咳嗽
皮膚(24%) 風塊疹(蕁麻疹、風疹) 溼疹 血管水腫 紅斑 搔癢	眼睛 頭痛 搔癢 紅腫

包括：過敏性鼻炎、氣喘、哮喘性支氣管炎、異位性皮膚炎、腸胃不適過敏、及過敏性結膜炎



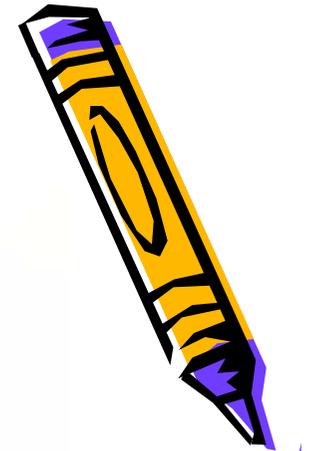
避免過敏 飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



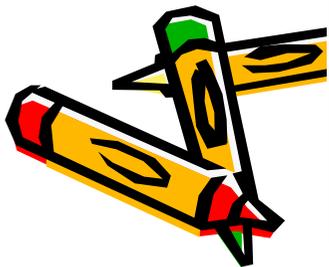
香港中文大學醫學院過敏免疫中心

均衡飲食 · 健康之鑰



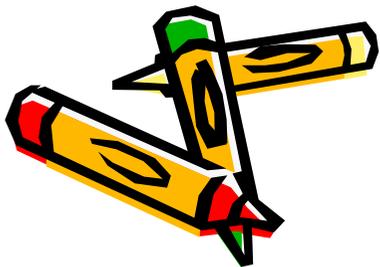
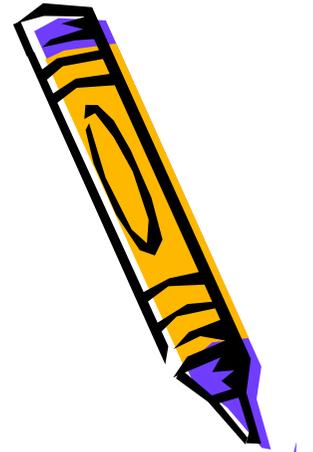
每日飲食金字塔

《提供熱量：1600-2400大卡》



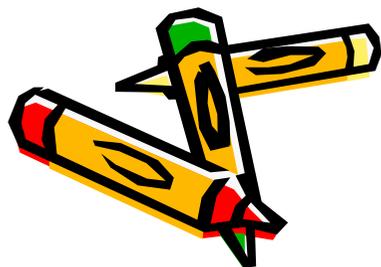
避免過敏 飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 各種新鮮食物
- 因食物敏感性而限制某些食物的攝取，請以同類食物滿足您的營養需求
- 水果在兩餐之間食用
- 生食可能比熟食敏感



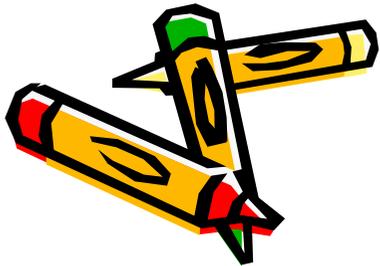
詳細讀食品標籤

- 含有麩質的穀類(即小麥、黑麥、大麥、燕麥裂穀小麥、它們的混合變種及它們的製品)
- 甲殼類動物及甲殼類動物製品
- 蛋類及蛋類製品
- 魚類及魚類製品
- 花生、大豆及它們的製品
- 奶類及奶類製品(包括乳糖)
- 木本堅果及堅果製品
- 檢查維他命和礦物質補充品 〈食物來源是牛肉、玉米、小麥、肝臟和酵母菌〉



避免過敏 飲食原則

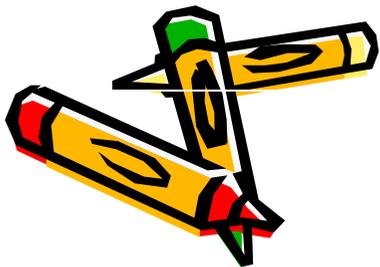
- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



香港中文大學醫學院過敏中心

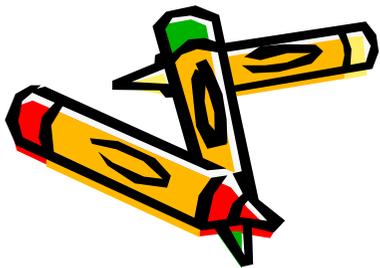
避免再次食用曾經引起過敏的食物

- 這是最簡單，也最有效的方法。
- 懷疑某種食物，再嘗試一、二次，確認元兇
- 不要同時食用不同的敏感食物
- 多種敏感食物可能產生嚴重的過敏反應
- 避免過度控制造成偏食或營養不均衡的問題發生。



避免過敏 飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



香港中文大學醫學院過敏免疫中心

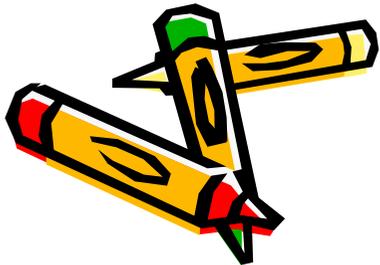
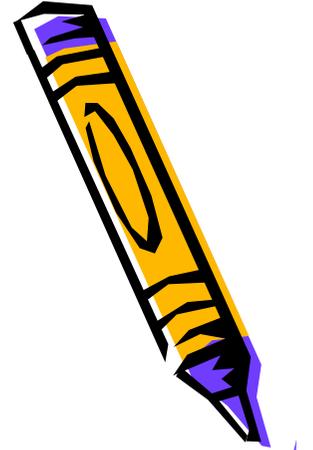
攝取足量的維生素

維生素A、C、E：

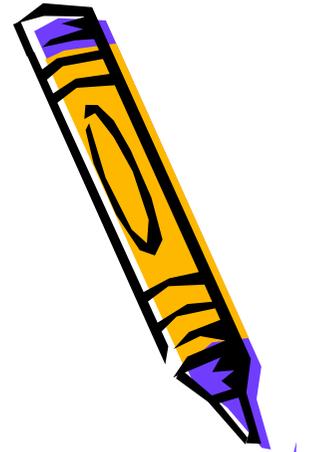
維持細胞組織完整性

維生素C和泛酸：

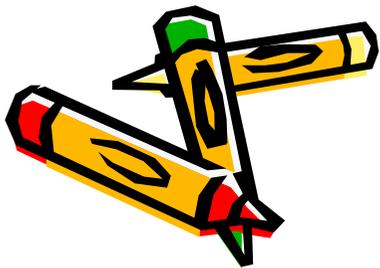
不足時，腎上腺素的分泌不足，過敏症狀加重



避免過敏 飲食原則



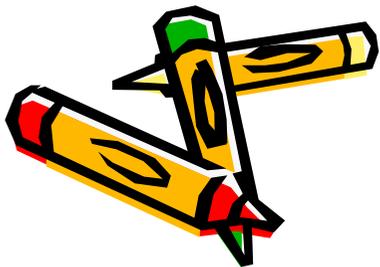
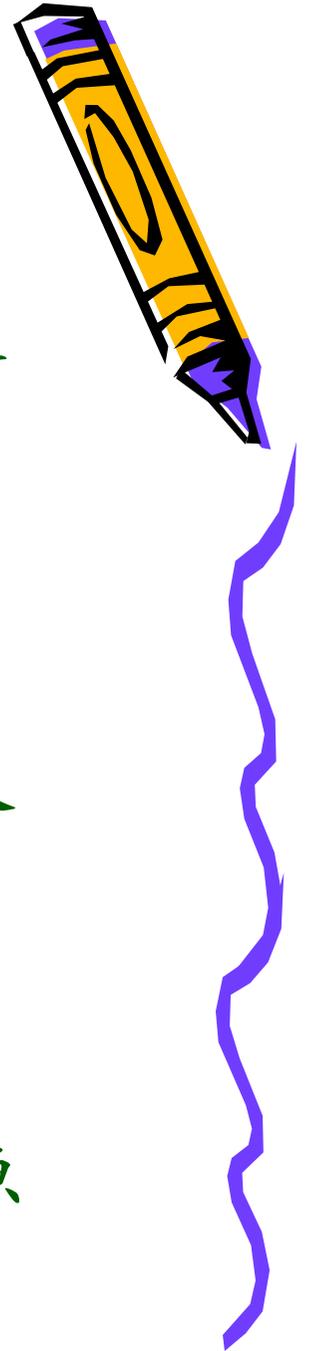
- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



香港中文大學醫學院
過敏免疫中心

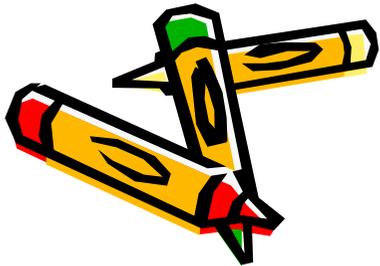
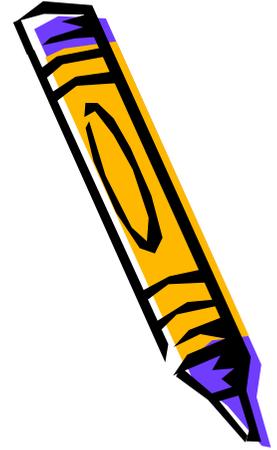
控制油脂的攝取量

- 必需脂肪酸為原料，合成訊息傳遞物質（例如前列腺素、血液凝集素等）
- ω -6系列的脂肪酸：屬於激進派
- ω -3必需脂肪酸：屬於溫和派
- ↓含 ω -6脂肪的食物，↑ ω -3脂肪的食物，使過敏的症狀減輕
- ω -3脂肪酸高的食物：
如：芥花油、大豆油
鮭魚、鯖魚、鮪魚、秋刀魚
和核桃



避免過敏 飲食原則

- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



香港中文大學醫學院過敏中心

【水】

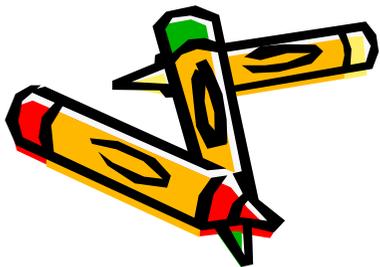
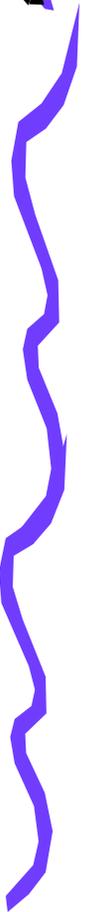
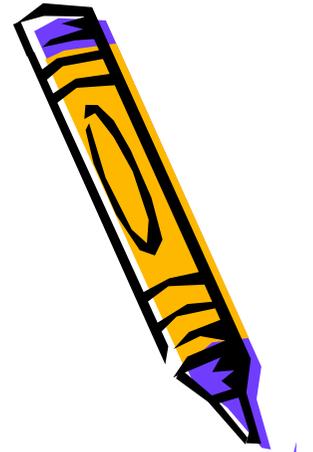
- 熱量：無
- 生理作用：人體水分含量約佔50~60%
- 來源：

直接攝取

體內氧化產生

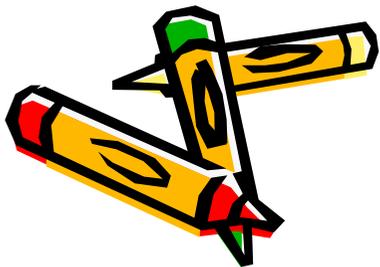
功能：代謝所需

請勿飲用含酒精的飲料 取代水分

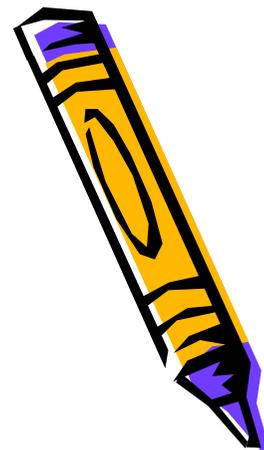


其他注意事項

- 限制糖類的攝取：飲食中糖份造成的壓力，讓腎上腺工作過度，腎上腺在防禦外來攻擊的方面具有重要的地位。
- 請將剩菜倒掉或者馬上冷凍，放在冷藏庫4或5天的食物很可能含有黴菌，引起過敏



感恩 祝福您



轉一個角度來看世界 世界無限寬大

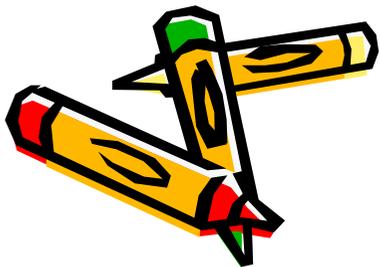
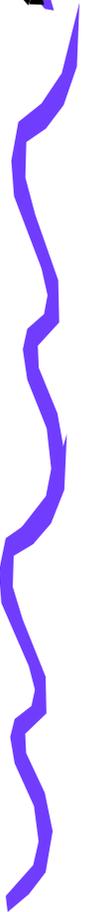
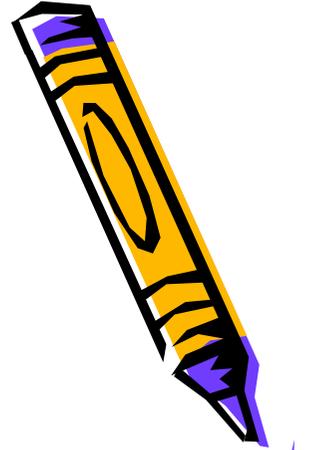
換一種立場來待人處事 人事無不輕安



問題一

避免過敏 飲食原則：

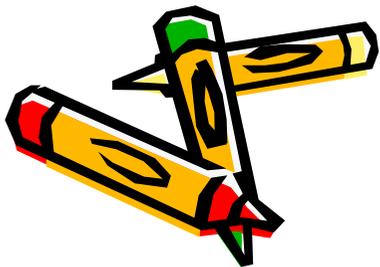
- 答：
- 均衡飲食，強健體質
- 避免再次食用曾經引起過敏的食物
- 攝取足量的維生素
- 控制油脂的攝取量
- 多喝水



問題二

哪些維生素可以維持細胞組織完整性？

- 維生素A、C、E



慈濟大學醫學院醫學研究中心

問題三

含 ω -3脂肪酸高的食物有哪些：

答：

- 芥花油、大豆油
- 鮭魚、鯖魚
- 鮪魚、秋刀魚
- 和核桃

