

選對食物，平衡免疫力

全方位過敏預防， 從「食」道來

過敏相關疾病在近三十年來盛行率持續攀高。以氣喘為例，西元1974年的統計資料顯示，兒童氣喘和過敏性鼻炎的盛行率分別為5.08%及7.84%，而到2009年則升高至20.74%與50.0%，也就是五個小學生就有一個有氣喘。到底這中間發生了什麼事讓過敏疾病變成現代人的通病？與最近頻頻發生的食安問題有否關聯？

天河基金會舉辦的食農講座，邀請聖康過敏專科診所的黃立心醫師、獵果鋪的古碧玲總經理，分享食物在過敏預防中所扮演的角色，以及如何挑選好的食材，為自己和他人的健康把關。

吃真的食物、好的來源，過敏遠離

究竟身體怎麼了，過敏才會找上身？

黃醫師解釋：「過敏是免疫系統出了問題，免疫力不足和太過，都會讓人生病。」免疫力太過強大，外來的汙染物一進入就產生過度反應，就是過敏反應。所以免疫力好，是要讓免疫力處在平衡的狀態，而非單純的增強免疫力。

家有過敏兒的父母，常會規定什麼東西不能吃。黃醫師說，對於過敏疾病來說，食物的影響沒這麼大，除非證實吃了特定食物會有嚴重反應。但吃什麼東西就很重要，多吃真的食物、好的來源，身體才會吸收到均衡



黃立心醫師（左）與古碧玲總經理

而正確的營養。若真的想要吃些補充品，目前醫學證實對過敏有幫助的是益生菌和魚油，可適量食用。

過敏發生的兩大因素是遺傳體質和誘發因素。過敏體質是會遺傳的，大致上父母親如有一方有過敏體質，小朋友有一半機率遺傳過敏。雖然我們不能掌握遺傳，但如果誘發因素控制得當，即使有過敏體質，也不一定發病。

許多家長會說：小孩自從某次感冒後，身體就變得很差。這句話隱含著過敏的特徵。當身體受到外來攻擊，會先產生發炎反應，這時並不會有症狀，需持續暴露在危險因子中，才會產生症狀。也就是說過敏是發炎慢慢累積，到一個時間點開始出現症狀。

過敏也有好發時期，皮膚過敏90%會在五歲前發病，五、六歲後，則以氣管症狀為

主，接著是鼻子。食物則是跟著皮膚走，很多小孩幼時對食物過敏，但有時候持續得吃，免疫系統發現這是身體所需，就會產生耐受性。也就是說食物過敏的比例會隨著年紀增長而減少，所以若發現小孩對某種食物過敏，不見得日後都不能食用，可以等大一點再嘗試。

那麼過敏到底會不會好？黃醫師對好的定義是，可以和過敏和平共處，你可以控制它，你知道身體怎樣可以維持在最好的狀態，雖然有過敏，但沒有讓它影響到你的生活，不好的時候，知道怎麼處理它。

飲食不只是生產端的責任

古碧玲也有一個過敏體質的兒子，為了減輕兒子的過敏症狀，她嘗試過各種昂貴的補充品，最後發現良好的飲食習慣才是根本之道。她認為覓對食原則很簡單，現在安全食材的普及性越來越高，只要提高對三餐食材來源的警覺就可以吃得健康營養。

她鼓勵大家多選擇當季當令的在地食物，盛產作物因為容易種植，肥料和農藥的用量就會跟著減少。由於運輸便利，很多在台灣不易吃到的食物，現在都很容易取得，但古碧玲仍堅持，台灣有的食物，就不吃進口品。長途運輸除了會影響食物本身的鮮度、風味與營養價值，一些在國外施用的農藥，也不在台灣檢驗範圍內。

古碧玲回憶自己小時候跟著媽媽上市場，常見農夫自己挑著菜到市場販售。現在也有越來越多的小農市集，讓消費者可以直接和農夫交流，聽聽他們用什麼方式種植。此外一些經營食農的社群媒體常會介紹農夫和食物的故事，善用網路和宅配資源，幾個好友一起團購，也能直接和農夫買。



現在在外食容易，零食更是琳瑯滿目，如何引導孩子吃健康的食物？黃醫師認為：對食物是選擇，不是禁止。她帶小孩看成份、營養、保存期限等標示，長久下來，小孩就懂得選擇好的食物。

古碧玲則提到日本將食農教育列為正式課程，從小學起就要學習農產、飲食和生活的關聯。孩子在接觸農作的過程中，不只是認識植物，土裡的蚯蚓、葉菜中的蟲子，都可視為一個完整的生命教育體驗課程。很多原本挑食的小孩，只要是自己種的、拔的或料理的，就願意吃了。食農教育要著重體驗，動手做，會讓我們對食物的感情不一樣。

飲食不只是生產端的責任，消費端也很重要。期待更多人願意在忙碌的工作和家庭生活中，再多花一些心力規劃時間，自己採買食材、了解來源、料理三餐，並在子女還小的時候，就帶著他們認識自己吃下去的東西，讓健康陪伴孩子成長。❤️