



培養兒童進食生果習慣，應由幼兒時開始。

現代家長對過敏症有所認識，知道有食物過敏、動物過敏、塵蟎過敏等，照顧孩子時小心翼翼恐怕他們受致敏感原侵襲，部分家長更會選擇避開高致敏食物。

然而這種食物不能吃，那種食物又不能吃，兒童食物選擇範圍不斷收窄，這就是對兒女好嗎？兒科醫生警告，過度戒吃，絕不是面對過敏症正確方法，更會提高過敏風險！

撰文：陳旭英 攝影：張恩偉
設計：張均賢

戒吃致敏原避過敏？

拆解兒童過敏症謬誤

►陳偉明醫生說，有些父母因擔心兒女而戒吃高致敏食物，其實不正確。



譚

太的兒子十八個月大，到今天仍然不敢給他試

士多啤梨。「丈夫兒時有濕疹，亦有哮喘，雖然我沒有任何過敏病，但當懷孕時已經擔心日後兒子可能會遺傳過敏症，所以飲食一直很小心。到兒子出生後，我都盡量讓他吃得清一點，不要吃得太多，以免當中有些食物引發濕疹或哮喘。而丈夫正是因為吃士多啤梨而引發哮喘，所以暫時我都未敢給兒子吃士多啤梨。」

現時他仍年紀小，免疫力麻麻，容易病，我打算等他大一點，免疫力成熟一點，才給他慢慢試新食物。」譚太說。

兒童少吃蔬果三原因

方太這天帶三個月大的軒軒到養和過敏病科中心，了解兒子是否有過敏問題。

「醫生，我在懷孕前曾經患濕疹，幸好很快控制到。丈夫本身有哮喘底，對花粉過敏，我們都很擔心軒軒可能遺傳了我的過敏體質，不知道是否可以及早檢查，讓我們知道是否有問題，可以及早預防呢？」方太說。

醫生為軒軒進行驗血檢查，發現多種食物都有陽性結果，然

而醫生解釋，這不代表他一世都不能進食這些食物，亦不代表他一定是對這些食物有過敏。

養和醫院過敏病科中心兒童免疫及傳染病科專科陳偉明醫生說，兒童進食蔬果不足不單是香港問題，而是全球性問題，歐美國家很多父母都投訴兒子進食蔬果不足，背後有很多原因。陳醫生指出：「原因之一，是食物多選擇，小朋友的味覺偏向喜歡濃味道、較甜或較香口的食物，由他們選擇，他們一定會選有甜味又香口的食物。果汁方面會傾向選非新鮮榨取、含有添加糖、色素及人工味道的精製產品。」

原因之二，是蔬果含有纖維，對兒童來說是果渣、菜渣，口感不佳，所以他們會傾向選擇少渣的低纖維蔬果。

另一個重要原因，是近年較多人關注過敏症，經常捕風捉影以為兒女有過敏症，家長發現兒童進食部分蔬果後嘴邊泛紅因而擔心，以為是過敏，再不敢讓兒女進食這食物。」

◀ 有些人進食蛋或飲奶後有濕疹，沒有做測試就認定對蛋奶過敏。

▶ 兒童愈延遲進食高致敏食物，日後患有過敏症的風險愈高。



▲ 父母應在嬰幼兒六個月大時，逐漸引入固體食物。

▶ 花生是高致敏食物，引致不少家長不敢讓兒女吃花生。

標籤過敏一世戒吃？

陳醫生提醒家長應小心面對這問題，但不要過分緊張。他看到不少家長一發覺兒童出現上述情況，便標籤為食物過敏，「某食物一旦標籤為過敏就戒吃。那麼，會戒吃至何時？如之後發現另一種食物出現疑似過敏徵狀又戒吃，是否又要無限期戒吃？家長亦不知道答案。結果小朋友可以進食的食物種類愈來愈少，造成營養不均衡。」

事實上，當兒童在年幼時不喜歡吃或戒吃某種食物，長大後變成飲食習慣，之後要改就很困難。

「小朋友在兒童時期較容易



接受新事物，如一直沒有吃，長大了才要他吃就較困難。

而更重要的是，當進食後出現疑似過敏徵狀，其實有很多個案是假過敏。」陳偉明醫生說。

他舉例，含較豐富果酸類生果如奇異果、士多啤梨、柑橘類等，兒童進食後嘴邊泛紅或痕癢，這情況可能只是果酸刺激皮膚而造成，而不是真過敏。當醫生向家長查詢病歷時，家長說不是每次進食後都出現同樣情況。

研究確認早食更安全

陳醫生說，如不是每次進食後都出現紅、痕等徵狀，有時紅有時不紅，就屬假過敏。

「現時有較多父母知道有過敏症，亦會向醫護人員查詢兒童進食某些食物是否會引起過敏。但當家長詢問完，他們不放心，自行再要孩子戒吃額外食物，便有很大機會超出本身的真正需要。」陳醫生說。

他解釋，很多時家長「靠估」為孩子戒吃很多高致敏性食物，例如含較高組織胺的海鮮、貝殼類、含水楊酸食物。他們一



及早讓身體認識食物

家長掌握適時為嬰幼兒引入不同種類食物，包括高致敏食物嗎？

養和醫院去年進行一項有關父母為嬰幼兒引進致敏食物的問卷調查，約四百三十名受訪者包括懷孕及育有兩歲以下幼童的父母接受調查，發現超過五成受訪者或配偶曾有過敏病症，即一半受訪者的子女均屬於過敏高危或「易過敏」嬰幼兒。在引進固體食物方面，逾七成受訪者在嬰幼兒六至十二個月時引進固體食物，約半成被訪者延至嬰幼兒十二個月時才引進固體食物。

養和醫院高級營養師陳勁芝指出調查更發現父母傾向延遲引入高致敏食物，「我們問即將生育的父母，打算何時餵高致敏食物給嬰兒，例如海鮮、花生、雞蛋、奶，及預計何時會完成上述食物，只有百分之十一點六家長會在一歲內完成引入所有食物，即九成不會在一歲內完成；如家長及其家庭成員有過敏病史，只有百分之五點二會在一歲前引入所有食物，即九成半不會。由此可知，大部分家長會在幼兒一歲以後才引入所有

高致敏食物，其實不符合現有指引。

「當嬰幼兒愈容易過敏父母就愈驚，以為避免不吃便是最安全，但避免進食致敏原並不是一個解決方法，愈避反而愈容易出事。現時科研指高風險食物更不應延遲進食，反而應早些讓身體知道這是食物，不是外來敵人。」陳勁芝說。

在一般情況下，她建議家長在嬰兒四至六個月大時逐漸引入固體食物，每種試兩三日，確定沒有任何過敏反應便可以加入另一種食物，如沒有問題便再加另一種食物，如是者在一歲前盡量吃多種不同食物。嬰幼兒在一歲前進食的食物種類愈多，六歲時患食物過敏或哮喘的風險愈低。

陳勁芝續指，嬰幼兒如能多吃蔬菜水果，亦有助兩歲前減低患有食物過敏的風險。但衛生署的調查亦發現，一至四歲小朋友，縱使八成有進食蔬菜，七成有吃水果。在十二個月大幼兒組別，只有百分之三十七吃得足夠，即三分二吃不足夠，當中兩成不吃菜，三成不吃水果。

直為孩子戒吃，但不知道何時應該去做測試。

「靠估戒，一定比實質需要戒多了！現時全球最新醫學研究發現，如果兒童不是對某種食物過敏，但於幼兒時期便戒吃，到四五歲以為安全才開始進食，兒童對這食物的過敏風險以倍數上升。相反及早引入，可以減低過敏風險。」陳醫生說。

他引述二〇一五年發表的

LEAP 研究指出，四個月大開始進食含花生食物的嬰幼兒，患上花生過敏機會減低八成。二〇一六年 EAT 研究更進一步發現，提早進食奶類、雞蛋、花生、芝麻、魚類、小麥等六種高致敏食物的嬰幼兒，三歲前患上食物過敏的風險降低三倍。

◀及早讓幼兒愛上蔬菜，建立健康生活習慣。

▼為嬰幼兒引入蔬菜時，可以打成蓉煮粥。



接受激發測試人士，在醫護人員監察下逐少進食懷疑過敏食物，然後記錄其徵狀。

陳勁芝說驗血發現有食物過敏，不代表不能吃，可以接受食物激發測試再作定論。

達成共識：不應延遲引進高致敏食物，當嬰兒開始進食固體食物時，就應該加入高致敏食物。採用適時進食的方法，在合適時間內循序漸進地引進高致敏食物，以建立嬰幼兒對不同食物

▶有些兒童進食奇異果後嘴邊紅或痕癢，可能只是果酸刺激造成。



▲在引入不同食物時，記得要在愉快氣氛下進行。

陳醫生續解釋：「自二

○一三年起，歐美等國家已

陸續修改指引，建議嬰幼兒

及早引入固體食物，包括高

致敏食物。而去年十月，亞

太兒科過敏呼吸及免疫學會

激發測試 確認過敏

所以他建議有過敏傾向的兒童，或父母有過敏病歷的兒童，應及早安排做過敏測試，真正有食物過敏時才戒口，及應考慮更早開始引入不同類型的食物，減低過敏症形成風險。

現時香港父母都懂得在嬰兒在六個月大時，開始引入固體食

輕鬆引入食物小貼士

養和醫院高級營養師陳勁芝建議給嬰幼兒引入食物時，可參考以下貼士：

1. 先引入味道較清淡的蔬菜，每種食物可觀察兩至三天，例如先引入黃芽白，再引入其他蔬菜如菠菜、菜心。如先引入甜味水果，嬰幼兒會傾向不愛吃蔬菜。蔬菜必須磨成糊狀或嬰兒可耐受的質地，以免造成梗塞風險。
2. 多試幾款菜才引入生果，同樣亦是由淡至濃味，例如先引入雪梨，然後蘋果。
3. 將新食物與幼兒喜愛的食物放在一起，他們會感覺有安全感，願意嘗試新食物。
4. 要準備多種類及不同顏色的食物，例如綠黃紅，讓他們有選擇；如今次吃了甘筍，下次便收起甘筍，加入其他食物。
5. 過程中切忌責罵，否則容易造成陰影，幼兒或會將菜及責罵連在一起，以後都不吃。
6. 每引入新食物時，給嬰兒多次機會嘗試，研究發現大約試十至十五次才成功。
7. 父母可與嬰幼兒一同進食蔬果。
8. 當幼兒較年長，可一齊去超市選購，尊重小朋友的選擇，他們較願意吃自己挑選的食物。
9. 亦可以一齊烹調，提升他們的興趣。



◀兒童大多喜歡甜度高的水果，怕吃酸度高的水果。



讓兒童選擇自己喜歡的水果，他們會有較大興趣進食。



物，如有過敏傾向的，陳醫生建議應在大約三四個月大時諮詢過敏病科醫生，進行過敏測試，四至六個月大便開始引入多元化食物。

他指出，抽血檢驗可以知道是否對某種食物過敏，但驗血報告呈陽性，只代表有過敏傾向，並不是完全不能吃。像軒軒的過敏測試報告發現對花生及雞蛋過敏，不代表是真過敏，陳醫生安排軒軒接受食物激發測試，結果發現軒軒只是對這兩種食物有不耐情況，只要進食不超過某個限量，並不會引發過敏徵狀。

現在有不少私營化驗中心可以為兒童進行過敏測試，陳醫生提醒家長，切勿一見到過敏測試數字高就戒食，這並不代表對這食物過敏，應見過敏科醫生再進一步諮詢。

養和醫院高級營養師陳勁芝亦提醒家長勿為女兒過分戒吃，「很多媽媽一見BB不適就覺得由食物造成，有無理先戒餵這食物，其實可能是其他原因造成不適。我們會建議來諮詢的家長，列出BB可以進食、不能進食及未確定安全吃的食物種類，讓我們作評估。」