

家居激發測試套裝，共含17支添加劑。



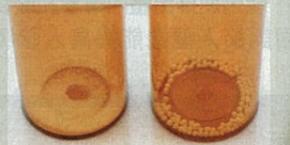
激發測試尋真兇

如何追查到底是哪一種物質引發過敏，或患有食物不耐症？柳慧欣說，不同個案人士，會根據患者的食物紀錄，定下不同的測試，或請他們戒口，看之後的反應。如戒口後蕁麻疹消退，數周後會請他逐樣再試吃，看哪種會引起過敏反應，從而找出真正過敏元兇。

另外亦可在家居進行激發測試，「家居激發測試套裝中有多種常見的食物添加劑，每樽含一種添加劑，將其加水後飲用，看是否有過敏反應。四十八小時後，即第三天才試另一樽。如飲用後有過敏反應，需服抗敏藥，並需在過敏徵狀完全消失後才試第二種。」柳說。

每支激發測試劑不具名，以免令飲用者因心理因素影響測試結果。而測試劑當中，包括最常見的味精（MSG）。

柳慧欣特別提醒大家，如懷疑有食物不耐症，應見過敏專科醫生檢查清楚，而在未診斷出真兇前，不宜亂戒口，以免影響營養吸收。



進行測試時，以水混和後飲用，四十八小時才試另一樽。

35

添加劑/防腐劑要提防

另一類引發都市人出現蕁麻疹的，是食物添加劑，例如食物色素、代糖、增味劑等。研究發現，約有百分之二十人口有食物添加劑及防腐劑不耐，部分國家更高達百分之三。

「在現代食物工業中，食物添加劑廣泛應用於各種加工食物，幾乎所有包裝食物都含有一種以上食物添加劑，除非你只吃天然食物，否則每天都會進食食物添加劑。」柳慧欣說。

她舉例說，其中一位病人長期受蕁麻疹困擾，後來經過食物歷史分析及戒口，才知道她平常最喜歡咀嚼的香口膠，當中就有數個成分引致過敏反應，而她所患的是食物不耐症，不是過敏症。

「亦有人飲了有汽飲品，或有顏色飲品後出現過敏反應，甚至一些日用品，例如有位病人每朝刷牙後嘴唇腫脹，其後才發現原來是對牙膏內的添加劑產生不耐反應。」

亦有病人到餐廳進食後，整晚頭痛，全身滿布蕁麻疹，經追查後亦發覺是對食物添加劑不耐。

常見引發不耐症的添加劑及防腐劑

- 31. 酒石黃 (tartrazine, FD & C yellow 5) E102
*常用於有色汽水、糖果、果醬、穀物、零食、罐頭魚、包裝湯類
- 32. 日落黃 (sunset yellow, FD & C yellow 6) E110
*常用於穀物、烘焙食物、糖果、零食、雪糕、汽水、藥品
- 33. 胭脂樹橙 (annatto) E160b
*常用於芝士、牛油、人造牛油、穀物、零食
- 34. 胭脂蟲紅/胭脂紅素 (cochineal/carmine natural red 4) E120
*常用於肉類、香腸、加工禽肉產品、醃料、酒精飲品、果汁、飲品、餅乾、批餡、果醬、啫喱、部分車打芝士、醬汁、糖果及化妝品
- 35. 苋菜紅/雞冠花紅/藍酸性紅 (amaranth/ FD & C red 2) E123
*常用於蛋糕粉、果味餡料、啫喱粉

34

3類食物引發蕁麻疹

33

32

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

-11

-12

-13

-14

-15

-16

-17

-18

-19

-20

-21

-22

-23

-24

-25

-26

-27

-28

-29

-30

-31

-32

-33

-34

-35

-36

-37

-38

-39

-40

-41

-42

-43

-44

-45

-46

-47

-48

-49

-50

-51

-52

-53

-54

-55

-56

-57

-58

-59

-60

-61

-62

-63

-64

-65

-66

-67

-68

-69

-70

-71

-72

-73

-74

-75

-76

-77

-78

-79

-80

-81

-82

-83

-84

-85

-86

-87

-88

-89

-90

-91

-92

-93

-94

-95

-96

-97

-98

-99

-100

-101

-102

-103

-104

-105

-106

-107

-108

-109

-110

-111

-112

-113

-114

-115

-116

-117

-118

-119

-120

-121

-122

-123

-124

-125

-126

-127

-128

-129

-130

-131

-132

-133

-134

-135

-136

-137

-138

-139

-140

-141

-142

-143

-144

-145

-146

-147

-148

-149

-150

-151

-152

-153

-154

-155

-156

-157

-158

-159

-160

-161

-162

-163

-164

-165

-166

-167

-168

-169

-170

-171

-172

-173

-174

-175

-176

-177

-178

-179

-180

-181

-182

-183

-184

-185

-186

-187

-188

-189

-190

-191

-192

-193

-194

-195

-196

-197

-198

-199

-200

-201

-202

-203

-204

-205

-206

-207

-208

-209

-210

-211

-212

-213

-214

-215

-216

-217

-218

-219

-220

-221

-222

-223

-224

-225

-226

-227

-228

-229

-230

-231

-232

-233

-234

-235

-236

-237

-238

-239

-240

-241

-242

-243

-244

-245

-246