海鮮過敏點算好？

經常聽見有人對海鮮過敏，不能吃魚蝦蟹，美味的龍蝦、深海龍蔥、雪場蟹統統要戒絕，看着同桌人士大快朵頤真的不是味兒！

對海鮮過敏，就真的一生都不能吃嗎？吃定過敏藥，享受一次口腹之慾可以嗎？有關海鮮過敏的種種疑問，今期營養師陳勁芝為大家解答。

撰文：陳旭英
攝影：張文智　設計：林彥博

海鮮過敏？還是不耐？

陳勁芝說，海鮮包括所有有鰭魚類、軟體海產、甲殼類海產，患有海鮮過敏人士，飲食中不能有這類食物，否則會引致不同的過敏症狀如腹瀉、嘔吐、紅疹、痕癢、口腫臉腫、氣喘、鼻炎、胸痛，嚴重的會血壓下降，甚至休克等。

為何會有海鮮過敏？陳勁芝說，主要是身體將某些海鮮中的蛋白質誤認作敵人，啟動身體免疫反應，當中釋放的組織胺會令身體產生種種的過敏症狀。這些症狀會在進食後兩小時內出現，部分人士會有延遲的反應（Delayed Reaction）。但過敏反應一般會在每次進食後出現，亦只需吃很少量便會出現。而常見有人吃海鮮後立刻口臉腫脹，怪難看的，這便是海鮮過敏的例子。

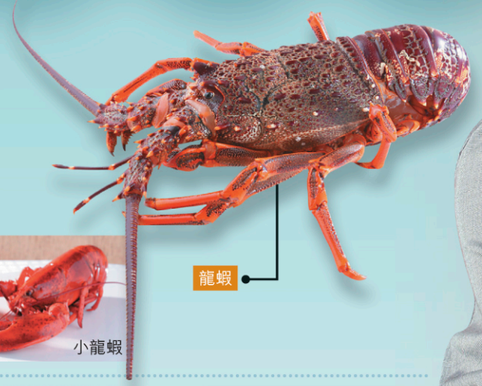
不過有些人沒有被診斷海鮮過敏，而吃少量海鮮並沒有問題，只是大吃一頓後才有紅疹、痕癢難當，苦不堪言；但徵狀又不是每次有。這些未必是海鮮過敏，而是海鮮不耐。很多海鮮含有大量組織胺，如吃多會影響體內組織胺含量，於組織胺代謝不正常人士會引致紅疹，痕癢或其他症狀。

美國註冊營養師
陳勁芝

貝殼類海鮮

頭足類軟體動物：
八爪魚
魷魚
墨魚

甲殼綱動物：



雙殼類軟體動物：
帶子、蜆

腹足綱軟體動物：
玉黍螺
田螺

蝸牛

常見含海產原料的食物

隱汁

蠔油

魚露

XO醬

凱撒沙律醬

海鮮麵

馬賽魚湯

西班牙海鮮飯

海鮮過敏　一定要戒

海鮮過敏在香港相當普遍，患者需要終身戒吃海產，以免引發過敏反應。過敏反應可以由輕微的皮膚痕癢至嚴重的呼吸困難，所以有些人以為偶然吃一次，忍受事後的痕癢，其實大錯特錯！

「過敏反應未必次次一樣，如果你以為過往吃後都是痕幾小時，今次朋友生日吃海鮮餐，就寧願忍受痕癢都放懷吃一次，後果可以好嚴重，千萬別嘗試！對於一些曾出現胸肺症狀如聲沙，喉嚨痕的人士來說尤其重要。就算吃定過敏藥，由於不知這一次反應如何，同樣不應該。」陳勁芝說。

海鮮過敏相對在初生嬰兒時期便出現的雞蛋、牛奶過敏，會較遲出現，即多發生在成年人身上。奶、蛋過敏會在成長後改善或消失，海鮮過敏則相對較難。

目前根據本港法例，所有包裝食物如含魚類、貝殼類海產或相關材料，都必須在包裝上說明。

對魚類過敏人士，不一定對貝殼類海產過敏；同樣對貝殼類海產過敏的人，吃魚可以沒問題。不過由於魚類及貝殼類海產在運送及出售過程中，有機會互相接觸而令當中的致敏原交叉污染，所以雖然只對其中一類過敏，但大多要完全戒絕海產類食物。

外出進食貼士

海鮮過敏人士，為免外出進膳時中招，陳勁芝提供以下4個貼士：

- 點菜時通知侍應你有海鮮過敏
- 向侍應查問你點選的食物，所用的湯或油是否同時有魚或貝殼類食物
- 檢查所有醬汁、湯汁、湯是否有海鮮類原材料
- 如果你有嚴重魚類過敏，就算嗅到魚類或貝殼類食物都會引起過敏反應，請告訴同桌吃飯同伴，以免令你中招。

如何避免交叉污染

有些海鮮過敏人士會問，我明明沒有吃海鮮，為何都會有過敏反應？陳勁芝說，很大機會是食物經過交叉污染，致令一些沒有致敏原的食物，沾上一些令你產生過敏徵狀的元素，例如你在食肆點了炒青菜，但同一隻鑊同時用來炒蝦蟹，又沒有經過徹底清潔便炒其他食物，因此食客有機會誤吃含蝦蟹致敏原食物。

另外在處理食物的工廠，亦有機會因生產線同時處理多種食物，因而產生致敏原互相污染；在日式食肆中廚師的刀和砧板同時切魚類刺身及蝦刺身，亦會有交叉污染；在供應自助餐的食肆，以同一食具夾起海產類，亦有機會；就算在家中廚房處理食物，在沒有徹底清潔便處理另一種食物，亦是常見造成交叉污染的途徑。如果你有海鮮過敏，以上情況統統要避免。

補充劑：葡萄糖胺
可能來自：貝殼類的骨骼
功效聲稱：治療關節炎

補充劑：甲殼素
可能來自：貝殼類的外殼
功效聲稱：減磅（未有科研證實）

小心補充劑

有不少補充劑的成分來自魚類或貝殼類，對海鮮過敏人士，豈非要連這類補充劑都要避免？

答案是肯定的。陳勁芝說，由貝殼類或魚類製成的補充劑，同樣含有令人過敏的致敏原，所以必須避免。以下各種含魚類或貝殼成分的，過敏人士務必要小心。

海鮮中毒？

有時吃下海鮮而產生腹絞痛或肚瀉等徵狀，未必一定與海鮮過敏有關。

陳勁芝說，上面解釋過，組織胺（Histamine）是身體接觸致敏原後釋放的一種物質，引致身體出現各種過敏徵狀，而在於某些魚類及貝殼類食物，特別是一些不新鮮的深色肉質的魚，例如三文魚、吞拿魚、鯖魚，含有一種組織酸（histadine）的物質，它可以在我們身體轉化成組織胺，引發過敏徵狀，這種情況稱為高組織胺魚類中毒（scombroid poisoning），中毒者會全身發紅、氣喘、腹絞痛或腹瀉。這些徵狀會在進食變壞海產類食物後短時間內出現，故很多人誤以為是海產過敏。東

補充劑：天然鈣質
可能來自：蠔殼
功效聲稱：骨骼健康

補充劑：奧米加三
可能來自：魚油
功效聲稱：保護心臟及腦部健康

需要戒碘嗎？

碘質存在於魚類及海產類，如果有海鮮過敏，是否要連含碘質食物，例如海藻也戒絕呢？陳勁芝說，雖然有人對海鮮過敏，亦有人對碘過敏，但兩者是沒有關係的！海鮮過敏是因為當中的蛋白質，而非碘質，所以有海鮮過敏人士毋須戒吃海藻類或碘補充劑。