

### 花生油可否食用？

如果有花生或堅果過敏，是否不可食用花生油或其他堅果油，如杏仁油、椰子油？

陳勁芝說，一般超市出售的花生油大部分是精煉油，加工後，當中的蛋白質已被除去。由於食物致敏原是食物中的蛋白質，所以一般精製油類不含致敏原，大家可食用。然而，較優質的堅果食油，例如沙律用的杏仁油，合桃油或榛子油等，通常仍然含一定的果仁蛋白質，即其致敏原，故有堅果過敏人士就不宜食用，以免引發過敏症狀。

另外松果仁、松子及其他種籽類（例如芝麻、葵花籽）雖然不是堅果，但或含與芋類堅果相似的致敏原，所以會令某些人士過敏。所以陳勁芝提醒，如你對堅果有嚴重過敏，在未確認沒有種籽過敏前，都要避免進食種籽或籽類食物，例如希臘鷹嘴豆醬（hummus），意式香草醬（pesto），或芝麻醬等。

較優質杏仁油、榛子油及合桃油，不適合有堅果過敏人士食用。



一般超市出售的花生油屬精煉油，有花生過敏人士可安全食用。

### 應檢查及避免的食物

以下食物大多含花生或堅果，過敏人士在選購前必須檢查清楚成分表。

蛋糕及酥餅：杏仁甜餅（macaroons）、杏仁牛角酥、果仁蜜糖酥餅、薄脆蛋糕、紅蘿蔔合桃蛋糕、聖誕蛋糕、含杏仁糖的蛋糕、果仁鬆餅

抹醬、蘸醬及醬料：肉醬、果仁醬、朱古力榛子醬（Nutella）、咖央醬、椰子醬、沙爹醬、鷹嘴豆醬、冷麵醬、沙律醬、香蒜醬、意粉醬、經調味的忌廉芝士、合桃忌廉芝士

穀物早餐：Granola穀物棒、雜錦果麥糖果：果仁脆糖、果仁朱古力、果仁糖  
零食：雜錦果麥棒、經調味薯片、果仁脆片  
油類：堅果食油  
其他：杏仁香油、椰子香油  
飲品及湯類：即沖飲品、穀物早餐飲品、罐頭湯、即食湯包、湯粉

芥花籽、粟米、大豆、小麥粉、雞肉、粟米、乳清固形物、酪蛋白鈉、改性澱粉、大豆蛋白、調味劑、酵母精華、香辛料精華、色素（E160c）、麵質的穀類、奶類製品、花生製品。

成份配料 Ingredients：水、大豆油、糖、蛋、改性澱粉、香料、調味劑（含有花生）、抗水、Soybean Oil, Sugar (E260, E270), Stabilizer (Contains Peanut), Anti-



### 小心相關食物

如果有花生或本木堅果過敏，就需要進行無堅果飲食。

不直接進食堅果不難，但有些患嚴重堅果過敏人士，就算吃下相關食物，也可產生過敏反應。例如對杏仁過敏人士吃下桃或西梅等，也可能出現過敏反應。這些相關食物，一般含有與某些堅果相似的蛋白質，故可致過敏症狀，這是食物致敏原的「交叉反應」（cross reactivity）。



### 甚麼是堅果過敏？

經常聽說有人花生過敏，較少聽到有人對堅果過敏，兩者是一樣的嗎？有花生過敏就連其他果仁也不能吃嗎？

陳勁芝說：「堅果（nuts），一般指花生（peanuts）及本木堅果（tree nuts），即是杏仁、合桃、榛子、腰果等。本木堅果其實與花生屬不同科，所以不是同類食物。2009年的一項研究指，香港家長認為由花生及本木堅果在子女身上引致的不良反應分別是8.1及5.0%。患花生過敏人士未必會對本木堅果過敏，但由於花生及本木堅果一般會於食物生產過程及零售環境混在一起，所以無論是花生或本木堅果過敏，一般也要把兩者戒絕。」

### 戒吃所有果仁？

對於有堅果過敏的兒童，是否所有堅果都不能吃？

陳勁芝說，部分人士只會對某種堅果（例如花生）過敏，有些人則會對不同堅果有過敏反應，每一種程度未必一樣。三分之一的堅果過敏患者對一種以上果仁過敏。

所以陳勁芝特別提醒：「除非你知道自己對哪種堅果有過敏反應，否則應避免進食任何堅果。如果只對某一種堅果過敏，選購其他果仁時記得連殼購買，回家後要清洗後才剝殼食用或烹調，方為安全！」



# 無堅果飲食

## 話咁易？

### 花生過敏的脫敏治療

對花生嚴重過敏者，豈不是要一世避開群眾，獨個兒進食？那又未必。近年醫學界不斷研究對花生過敏的口服脫敏治療。脫敏治療是從給予患者極微量的花生致敏原，逐步增加，令患者對花生的耐受程度增加，從而減低因誤吃而產生的嚴重過敏反應的風險。研究數據指一般可把對花生耐受量由少於一粒提升至十粒以上。但花生的脫敏治療只在研究階段，未可於臨牀使用，相信此治療方法成熟後可為花生過敏患者帶來一大喜訊！

花生過敏人士或可以進行脫敏治療，慢慢將耐受量由一粒提升至十粒，但尚在研究階段。



美國註冊營養師 陳勁芝

在食物過敏症中，花生過敏大家可能聽到最多，有些嚴重的一吃丁點含花生的食物，如曲奇，已經可以令氣管收縮，甚至有生命危險！

其實堅果過敏在兒童及成人過敏症中也不算普遍，一般引起的症狀是口腫臉腫起紅疹兼痕癢。自小就患堅果過敏的兒童，飲食一般很小心，不會直接吃堅果如花生，但有時卻會誤吃含堅果食物，苦不堪言。

為免誤吃中招，今日再由營養師陳勁芝為大家講解。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

### 慎防交叉污染

此外要留意的是，堅果的致敏原會經常出現交叉感染，因為在堅果種植的農地，以及處理、運送過程中，可能有多種堅果，致當中的致敏原互接觸，形成交叉污染。

而食物生產商在處理過程中，亦有機會令原本不含某致敏原的食物，因接觸而到另一種食物；又或兩種或多種不同食物，因接觸而令大家各沾上彼此的致敏原。當原來不含致敏原的食物一旦受到交叉污染，就有機會令食物過敏人士造成危險，例如製作牛奶朱古力棒時或會不慎混入花生，有花生過敏的兒童吃後就會有危險。

可能出現交叉污染的情況：

- 製造食品時共用生產及包裝器材（朱古力、穀物棒）
- 售賣時共用器材（芝士及熟食肉以同一機器切割；不同雪糕共用一雪糕勺）
- 食物大量陳列（烘焙食品的籃子、散裝果仁）
- 家中或餐廳煮食用的器材、食具，以及食物處理員（如廚師）的雙手

很多加工食品都可能含有堅果，在工廠中可能受到其堅果製品污染。若產品出自處理這類同時處理多種堅果的工廠，大部分廠商都會在食品包裝上標明「可能含有堅果成分」或「不適合堅果過敏者」等字眼，大家一定要細心檢視清楚。



以獨立雪糕勺處理不同味道雪糕才夠安全。