



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

麩質敏感症（上篇）

(本文曾刊載於二零零七年??月?日大公報 B10)

腸胃病是一種非常普遍的疾病，大多數人都會有腸胃不適的經驗。一般的腸胃病可能與飲食有關，例如小孩進食過急而肚子痛、吃了不潔食物引致肚痛腹瀉、或因感冒引發的腸胃不適。但當腸胃症狀是持久性不適，可能會是寄生蟲導致的例如阿米巴蟲或賈第鞭毛蟲病，尤其是近期曾經到溫熱帶地區旅遊；亦有可能是麩質敏感症（Gluten Sensitivity）或乳糜瀉脂瀉病（Celiac Disease）。麩質敏感症和乳糜瀉脂瀉病主要分別是程度上的不同，兩者症狀包括：持續性腹瀉、心痛、多氣、腹脹。

乳糜瀉脂瀉病（Celiac Disease）通常由小麥、裸麥和其他穀物中的一組蛋白質引起自身免疫反應，引發小腸炎症。通過活組織切片檢查可以發現，因乳糜瀉脂瀉病引起的自身免疫反應會嚴重損壞小腸內壁的絨毛，這種情況被稱為絨毛萎縮症。當絨毛不再能有效地從食物中吸收營養而導致營養不足，可引起許多各種各樣的慢性健康問題。

但有些腸胃病患者對乳糜瀉脂瀉病的血液測試、X光和腸鏡檢查都呈陰性，他們實際上可能患有程度較輕微的疾病，名為麩質敏感症（Gluten Sensitivity）。

麩質敏感症比乳糜瀉脂瀉病更普遍，它是慢性健康問題的一個首要原因，不僅包括過敏性大腸綜合症（Irritable Bowel Syndrome）和發炎性腸胃疾病（Inflammatory Bowel Disease），而且還有非消化問題的營養缺乏症，例如疲勞、竇炎、關節痛、皮疹、頭痛、口腔瘡子，缺鐵性貧血等，神經系統疾病和抑鬱症。原因是這樣

麩質敏感症或乳糜瀉脂瀉病的患者，對醇溶穀蛋白（Prolamins）有反應。麩質是由醇溶穀蛋白（Prolamins）、麥穀蛋白（Glutenin）以及麩朊（Gliadin）製成，通常在小麥（Wheat）、黑麥（Secalin）、裸麥（Rye）或大麥（Barley）中發現。患者的身體對麩質產生抗體，而這些抗體會引起自身免疫反應，就是免疫系統攻擊自身組織，其結果是導致疼痛的化學過敏以及破壞免疫功能。患有麩質敏感症或乳糜瀉脂瀉病的人，還容易發展成腸漏綜合症，毒素和異常的大顆粒食物直接進入到血液循環中，使免疫性反應更加惡化。

美國食物敏感研究實驗室的主任 Kenneth Fine 博士估計，大約三百萬美國人被診斷患有乳糜瀉脂瀉病，但上百萬人有輕微的麩質敏感症卻未確診。30~40%的美國人有麩質敏感症，而在患有未能確診的消化類問題的人中，這個比例達到 60% 或更多。

導致麩質敏感症的原因

為何麩質敏感症如此普遍？有以下幾個原因：

- 1、非類固醇消炎藥（NSAIDs）的普遍使用。這種藥物能損害小腸的內層，使大粒的麩質分子更容易進入血液循環中，並形成抗體導致麩質敏感症。
- 2 壓制或阻礙胃酸的藥物。這些藥物包括艾司奧美拉唑（耐信 Nexium）奧美拉唑（Prilosec），法莫替丁（Pepcid）

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

AC)以及其他。胃酸對分解蛋白質和麩質至關重要。當胃酸的酸性不強或不足時，未經消化的蛋白質會加劇自身免疫反應。

3、過量使用抗生素會破壞腸內有益的細菌，讓白念珠菌生長過度。當免疫系統攻擊白念珠菌時，也同時會攻擊麩質並引起破壞性炎症反應。

4、麩質敏感的問題在生命的早期就會產生。根據哈佛大學的一項研究，如果三個月內大的嬰兒食用含麩質的穀類食品，其患上乳糜瀉脂瀉病的可能性是四到六個月大時食用麩質食品的嬰兒的五倍。

5、一些研究者指出，由於現代農業的耕作方式，如今的糧食比一個世紀前多含有 50% ~ 90%的麩質。配種製造出來的穀物如小麥（Wheat）配交黑麥(Secalin)，製造出來的黑小麥（Triticale）可能會引發麩質敏感症，因為人類的免疫系統未必能接受混合蛋白質結構。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.