



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 麩質敏感症（下）

（本文曾刊載於二零零七年十一月二十六日大公報 A28 版）

#### 有效的檢查方法

與乳糜瀉脂瀉病有關的兩個關鍵的基因已經確定——HLA DQ2 和 DQ8。

它們可以用血液檢查等方式被準確地檢測到。具有其中任何一種基因(或者更糟的情況是兩種都有)都能顯著地增加患上乳糜瀉脂瀉病的風險。如果兩種基因你都沒有，患乳糜瀉脂瀉病的風險較小——雖然你仍然可能患上麩質敏感症。

然而，可以診斷乳糜瀉脂瀉病的血液檢測卻不能準確檢測麩質敏感症。但許多醫生並不知道這點，因此許多對乳糜瀉脂瀉病檢測結果呈陰性的病人，被錯誤地告知他們沒有麩質敏感問題。

檢測麩質敏感症最好的方法是糞便化驗。免疫反應所產生的抗體，可在麩質敏感性糞便檢測中被找到。由於麩質敏感症而產生的抗體，主要隱藏於腸道內而並非血液中，所以比起血液檢測，糞便分析能更多地揭露麩質敏感症。只有當免疫反應產生很長一段時間，已經對小腸產生損害，使足夠數量的抗體滲漏入血液中時，血液檢查才有效果。

#### 可通過飲食改善

麩質敏感症可通過減少或斷絕麩質飲食的方式來改善。大多數人在無麩質飲食後一或兩周內就會發現症狀的改善。

如果你有乳糜瀉脂瀉病，你應該將所有含有麩質的食物從食譜中永久性刪除。如果你有麩質敏感症，最好選用無麩質飲食或者轉變對麩質穀物的飲食方式——每次吃少量但許多不同種類的穀物，取代每次都吃同一種穀物。

麩質敏感症	
什麼可吃及不可吃	
無麩質飲食並不一定會太單調 放心食用水果、蔬菜、豆類、果仁、奶製品、蛋、海鮮、家禽和肉類。 除此之外，你可以安全地吃某些穀物和許多類穀物食品。	
應避免食物...	安全食物...
大麥 蒸粗麥粉 (Couscous)	莧屬植物粉 (Amaranth) 竹芋

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

臥麥 燕麥 * 黑麥 粗粒小麥粉 (Semolin) 斯佩耳特小麥 (Spelt) 黑小麥 小麥	蕎麥 玉米粉 小米 奎奴亞藜 (Quinoa) 稻米 黃豆 衣索比亞畫眉草 (Teff)
* 這種食物自身很安全，但常常受到小麥的污染。	

除了正確區分安全食物和不安全食物以外，食用活性益生菌也是有效改善麩質敏感症的方法。活性益生菌的主要作用就是改善免疫功能，抑制念珠菌即酵母過份？生，減少酵母感染，維持腸內正常益菌群。活性益生菌通常用來處理腸胃敏感症狀及消化不良如腹瀉、便秘、胃潰瘍，還可用於抗生素治療後的調理。此外，有些藥物和補充劑裏含有麩質，例如成份裏含有澱粉。服用時一定要留意成份說明。

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto: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.