

# 别让慢性食物过敏害了你

[台湾] 欧忠儒博士◎著

美国自然医学会  
(American Naturopathic Medical Association)  
认证医师



## 慢性食物过敏vs隐形病因

- 孩子长不高、功课压力大、长期受青春痘的困扰，是慢性食物过敏在作怪？
- 慢性疲劳、关节炎、气喘、自闭、忧郁是慢性食物过敏会引发的症状？
- 瘦不下去、胖不起来，有慢性食物过敏方面的原因？
- 透过食物过敏检测，能更了解自己的身体，远离过敏原，迎向健康人生！

# 别让慢性食物过敏害了你

——慢性食物过敏 VS 隐形病因

〔台湾〕欧忠儒 著

京华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别让慢性食物过敏害了你/欧忠儒著. —北京: 京华出版社, 2006

ISBN 7-80724-278-7

I. 别... II. 欧... III. 食物过敏—防治—普及读物 IV. R593.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 147557 号

本书经日月文化股份有限公司授权, 在中国大陆地区独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权登记号

图字: 01—2006—6882 号

# 别让慢性食物过敏害了你

著 者  [台湾] 欧忠儒

出版发行  京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷  北京龙兴印刷厂

开 本  787×1092mm 1/16

字 数  110 千字

印 张  11.375 印张

版 次  2006 年 12 月第 1 版

印 次  2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号  ISBN 7-80724-278-7

定 价  25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

## 欧忠儒

虽受教于现代医学，却深信中西医可相辅相成。在数十年的临床经验中，见过无数“亚健康人”，亦即身体不适却始终未找到真正病因，只能暂时得到缓解，但却持续反复发作的案例。

1997年接触到盛行美国已久的功能性医学，从中得到对现代医学盲点的启示，自始致力将其观念推广于临床医疗中，被尊崇为台湾功能性医学之父。2005年成立“中华功能性医学研究机构”，与一群志同道合的医师共同努力，期使医疗不仅是治“已病之病”及“将病之病”，更能达到治“未病之病”的最高境界。

### 学历

- 英国肯邦大学自然医学博士
- 美国自然医学会(American Naturopathic Medical Association)认证医师(Naturopathic Physician)

### 经历

- 中华功能性医学研究机构执行长
- 美国IFM(Institute for Functional Medicine)功能性医学会会员
- 美国A4M(American Academy of Anti-Aging Medicine)抗衰老医学会会员
- 美国Genova Diagnostic研究员
- 美国Metametrix Clinical Laboratory研究员

责任编辑 / 霍丽娟

封面设计 / 形式书籍设计 · 刘大毛

功能性医学所强调整体保健计划，改善了我的健康与体能，使我对事业及家庭能付出更多的关心与努力。如今的我，有信心到了七十岁仍能随心所欲不受限。

——台湾棒球协会理事长/美孚关系企业集团董事长  
彭诚浩

这本书带来的新观念，可让每一个人重新检视饮食内容，也许扰人多年的老毛病从此就说拜拜了。

——富邦文教基金会执行长 陈蔼玲

相信阅读本书之后，对于正为过敏所困扰的人，或相关的医疗人员，都会有极佳的收获。

——安法诊所院长 王桂良

当有轻微的不适症状，就运用敏锐的高阶功能检验，找出潜藏的问题，在疾病成形之前阻止它。相信自己，健康，由你定义。

——荣新诊所副院长/书田诊所主任医师 丁绮文

食物过敏检测帮助我们了解自己的孩子，去避免对孩子不利的因素，让孩子能在稳定的状况中学习。

——长庚医院儿童心智科主治医师 吴佑佑

欧博士可称为“台湾功能性医学之父”，这几年来他更极力推广慢性食物过敏检测，让许多人受益。

——财团法人人体重量管理/基金会副执行长 赵思姿

---

# 目 录

推荐序一 七十而从心所欲,不是梦

推荐序二 选对食物更健康

推荐序三 认识食物过敏是照顾健康的第一步

推荐序四 达芬奇密码与功能性医学

推荐序五 身体舒适,才能有好情绪

推荐序六 均衡是最好的饮食习惯

前言 功能性医学与人体的亲密关系

PART 1 祸从口入,是补还是毒?

1.1 食物过敏面面观/21

1.2 你吃的是补还是毒? /27

1.3 牛奶是引起食物过敏的头号杀手/32

---

1.4 食物过敏杀手排行榜/36

1.5 胖不起来,瘦不下去!小心肠漏症/44

## PART 2 了解体质,远离过敏原!

2.1 免疫系统与食物过敏的互动关系/53

2.2 如何自我诊断食物过敏? /59

2.3 食物过敏检测及解读/67

2.4 饮食轮替法,过敏不上身/73

2.5 食物过敏的祸源家族/82

## PART 3 食物过敏实战篇

案例 1 食物过敏引爆中耳炎/105

案例 2 减轻自闭症倾向/108

案例 3 摆脱血便的折磨/111

案例 4 对小麦过敏的面包师/113

案例 5 环境与食物控制双管齐下/116

案例 6 都是啤酒和炸鸡惹的祸/118

案例 7 功能性医学降低副作用/120

案例 8 难缠的荨麻疹/122

案例 9 影响健康的肠漏症/125

---

案例 10 过敏造成的类风湿性关节炎/127

案例 11 异位性皮肤炎合并气喘/129

案例 12 过敏食物引发感冒不断/132

案例 13 过度减肥让身体亮红灯/136

案例 14 黑胡椒使血糖居高不下/139

案例 15 食物过敏影响成长与掉发/141

案例 16 改变饮食也能抗忧郁/144

案例 17 清除体内的重金属毒素/147

案例 18 慢性疲劳免疫不全综合症/150

## PART 4 食物过敏问答篇



## 推荐序一

# 七十而从心所欲，不是梦

“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”是孔子对人生体验的千古名言，一直以来都是我们精神与心性修养的目标。然而，许多人到了七十想要“随心所欲”圆梦想，却往往早已力不从心。记得有一个电视广告有这么一句台词：“……只要还可以，我什么都喜欢。”真是令人由衷地会心一笑。

年过半百，纵使像我如此注重养生保健者，身体健康依旧无法避免出现或大或小的问题。每年固定的健康检查结果，看来似乎大同小异，医师的建议几乎清一色是多运动、多休息、不要给自己太大压力。但是，为事业打拼的人，大概很难完全没压力吧！于是食补、药膳、气功、SPA、抗老疗程，只要听到哪里有好的养生保健之道，我总是不远千里上门。但随着岁月流逝，健康与体能仍然一日一日渐不如前。年轻的时候拿健康换财富，年岁渐长的时候又用

---

财富去买健康，这对一个成功者是多么大的遗憾!

多年前，在偶然的机会上，认识了欧博士，第一次接触到功能性医学的观念，当下就极为认同。之后，在欧博士的引介下接受了一连串功能性医学的检测，当然也包括了慢性食物过敏的项目。在我听到检查报告的结果后才发现，天哪！会引发我的慢性过敏反应的食物，几乎都是我的最爱。要舍弃美食，对许多人是艰难的挑战，更何况是自己的最爱！但为了健康，我毫不犹豫地按照医师的建议，严格遵守“排除/轮替饮食法”。才短短一个月，我的睡眠品质就提升了，疲倦的情形也因而改善了许多，而功能性医学所强调的整体保健计划，更全面改善了 my 健康与体能，使我对事业及家庭能付出更多的关心与努力。如今的我，有信心到了七十岁仍能随心所欲不受限。

对于推广功能性医学，欧博士一直不遗余力，数年前的译作《自闭症生物疗法》，曾为许多家有自闭儿的父母开启一扇治疗新窗。这次他所出版的《别让慢性食物过敏害了你——慢性食物过敏 VS 隐形病因》一书，相信定能为更多人解开长期健康困扰的迷思。

台湾棒球协会理事长/美孚关系企业集团董事长



## 推荐序二

### 选对食物更健康

古老谚语“民以食为天”，简单几个字就清楚地表达了食物对人的重要性。

大多数的小朋友或多或少有偏食的情形，如果孩子的生长曲线落在五十百分位以下，相信为人父母者定会想方设法让自己的宝贝接受各种食物，特别是大家公认的高蛋白、高营养的食物。中国人是个爱食补的民族，补脑、补血、补气；老人补、孕妇补、青春期的孩子也要补，每个人总会听过、吃过一些食补的民间处方。这些行为都源自于食物可带来健康的观念。

但是，大家认知中的高营养、或是可补身的食物就真的适合每一个人吗？冬天大家喜欢吃羊肉炉补身，有人却在吃之后喉咙痛、长痘子；夏天喝碗冰凉绿豆汤，暑气全消，可是也有人喝完后会腹泻、起疹子。为什么会这样？从前我的认知就是体质不适合。

---

看过本书之后，对于体质不适合有了不同的认识。原来，这些症状的起因可能来自食物过敏反应。过去，一提起过敏，我很自然地就想到痒、疹子、流鼻涕、打喷嚏，现在，终于了解到原来过敏对身体的影响可是多样貌的。自从吃素后，我的精神及健康状况都变好了，部分原因有可能是不再接触的食物中，有些种类恰好对我是过敏原。

本书中提到过敏原食物排行榜，其中，名列榜首的牛奶、名列亚军的蛋是大多数父母最喜欢鼓励孩子摄取的食物，真是让我惊讶不已。从未想过爱之，却可能害之。孩子反复出现同一症状，甚至情绪的困扰也都可能是过敏惹出来的麻烦。这本书所带来的新观念，可以让每一个人重新检视自己的饮食内容，也许扰人多年的老毛病从此就说拜拜了。

富邦文教基金会执行长



### 推荐序三

## 认识食物过敏是照顾健康的第一步

在医学的演进过程里，一个新的观念，往往需要耗费很多心力和时间，才能逐渐地被人们接受。例如，怀孕的妇女补充叶酸来预防新生儿畸形，在美国就花了将近二十年的时间来验证；同样的，约公元前四百年时，希腊医学之父希波克拉底的名言：“让您的食物成为您的药，您的药就是您每天吃的食物。”直到今天，仍然不断地在验证当中，这本书所探讨的主题——食物过敏，就是其中之一。

我本人从事抗衰老医学十余年，着重于内分泌、营养与生活型态的调整，但是却常有某些健康问题，并没有办法完全解决。1995年时，我认识了美国耶鲁大学的预防医学先驱 Dr.Sidney Baker，并且多次与他讨论许多临床上的治疗经验。Dr.Baker 非常重视食物中的毒素对健康的影响，其中也包括不同类型的食物过敏，例如对小麦麸质的敏感、所造成的病痛问题等。后来我将他的著作《解毒为健康之钥》翻译成中文在台湾出版，也收到许多读者的回应。这些

---

观念是以前在医学院里没有接触过的，也让我开始探讨食物过敏与许多健康问题的关联。

1999年，我就开始让所有的病人都进行食物过敏检测，至今已经累积了一万多个检测案例。从这些案例当中，我可以深深感受到食物过敏检测对健康照顾而言，是一个非常强大的工具，因为它可以帮忙解决许多以前临床上难以治疗的健康问题。的确，在这几年的临床诊疗当中，许多人的病痛问题都因为排除了食物过敏原，而获得很好的改善。所以我常说，“认识食物过敏是照顾自己健康的第一步。”

之所以会有食物过敏的问题，除了体质因素以外，绝大多数都是因为经常吃同样的食物所致，因此，不良的饮食习惯是造成过敏的真正元凶。此外，现代的人大多外食，而且都讲求方便快捷，就会大量地接触各种人工化学添加物，还会吃进许多高温烹调毒素，这些也同样会造成免疫系统的负担，威胁健康。由此可知，食物对我们的健康有多么的重要，相信这也是希波克拉底在2400年前就已经预见到的。

“不需要药物，只要改变饮食，就能改善健康”，这是我这几年来在临床上最深的体会。现在也已经有越来越多的医师与民众了解食物过敏对健康的重要性，不过，要让大众普遍具有这样的观念，

---

还需要许多人的热诚与投入。本书的作者欧忠儒博士是我多年的好友，他热好医学，勇于开创，在台湾推动功能性医学一向不遗余力，我们也经常交换许多预防医学上的进展与经验。欣闻他要将这几年所累积的食物过敏案例出版成书，与大家分享，这将会让更多人认识食物过敏，对民众整体的健康也会有更大的助益。相信阅读本书之后，对于正为过敏所困扰的人，或相关的医疗人员，都会有极佳的收获。

安法诊所院长

王桂良

## 推荐序四

# 达芬奇密码与功能性医学

达芬奇是一个领先他的时代的科学家兼艺术家。他的画作有理性的人体结构为基础，也有感性的神秘美感为表象，五百年后的今天仍然吸引着我们去研究探索。他的画超越表象，有灵有韵，蕴藏深奥的涵义，神秘幽远。破解达芬奇密码，可以读出可贵的讯息。

那么对我们自己而言，最珍贵神奇的密码是什么呢？多少人排命盘、算紫微斗数，无非是想预测未来自己会如何。每一个人都是独一无二的，因为藏在基因、含在细胞里的有我们独特的生命密码。要破解生命密码，需要功能性医学和基因体学。

我担任临床医师二十年之后，对生命科学有了更深更广的体认，不再满足于“有病治病”的被动医疗，转而投入“无病强身”的预防医学，我们应该重新定义健康。活得舒畅、有功能、有品质，绝不是没病就好。

记得在美国进修抗老医学的时候，某位哈佛医学院的教授说了



---

一则寓言故事：“有位医师在河边散步，见一人落水，予以急救成功，正感欣慰之余，又有两人溺水，再三施救成功后，已精疲力尽。忽又见第四人载浮载沉，该医师已经力不从心，决定往上游寻去，找出究竟哪一段路出了问题，造成人们不断地落水。”生动地说明了预防医学的重要性。

功能性医学的价值，就在于预防疾病。欧博士投入功能性医学的研究与推广超过十年，正是早早向疾病上游探索的先觉前辈，我非常佩服他开拓新领域的远见与勇气。这本著作是他累积多年经验的结果呈现，解说详尽，资料丰富；书中邀来许多医师提供鲜活的例子与读者分享。看到这些案例再三摸索，终于探到源头缺口、找到解决方案，十分生动，令人印象深刻。

谈起食物过敏，大家并不陌生。功能性医学的论述比学院派的主流医学更宽广，严格的过敏反应，仅局限于 IgE 相关的急性过敏；而本书提出的 IgG 食物过敏抗体，是因食物中未分解的蛋白累积在肠道，引发一系列的免疫反应。就功能医学的观点来看，肠道并不只是消化器官，也是免疫器官，因为它是接触外来蛋白质的第一道防线，也就是筛选有益或有害食物成分的关卡。

每个人或多或少都有一些不舒服的小毛病、不理想的功能，只因还未达到疾病的诊断标准。在主流的学院派医学里，认为没病就