

# 給嬰兒吃花生醬可以提供終生的過敏防禦

研究人員表示，給嬰兒和整個幼兒期提供花生醬可以終身預防花生過敏。



五歲以下食用這種食物的青少年發生過敏的可能性比不吃這種食物的青少年低 71%。

倫敦國王學院 (King's College London) 的研究小組建議父母在斷奶期間提供花生醬，然後定期大量食用，直到五歲。

由於有窒息危險，五歲以下兒童不應食用整顆或切碎的花生。

給嬰兒和幼兒吃花生醬的想法會讓一代父母感到震驚，他們被告知由於擔心過敏而避免食用花生醬。有一次建議是在三歲前完全避免吃花生。

但花生過敏正變得越來越普遍，現在有五分之一的兒童受到影響，而且許多學校現在禁止使用這種成分。

國王學院的研究顯示最初的建議是錯誤的。相反，生命早期是免疫系統學會辨識朋友和敵人的關鍵時期。

食物過敏是我們的免疫系統將無害的東西誤認為是嚴重威脅的結果。這就是為什麼少量的花生會對過敏者造成壓倒性的、危及生命的反應。

大約 15 年前，640 名花生過敏高風險兒童開始參與臨床試驗。一半的

孩子在四個月大到五歲之間不吃花生，一半的孩子將花生作為飲食的一部分。

最初的結果顯示，當孩子們慶祝五歲生日時，吃花生醬可以顯著減少過敏現象。

但這種保護會持續下去嗎？

研究結果現已發表在《NEJM Evidence》上，顯示無論兒童繼續吃花生或從飲食中去除花生，這種保護作用都會持續。

在他們的青少年時期：

· 每 100 名在嬰兒時期避免食用花生的高危險群兒童中，約有 15 名出現過敏

· 在嬰兒時期經常食用花生的高危險群兒童中，每 100 名中只有 4 名出現過敏

· 兩組比較過敏減少了 71%

· 五歲以後孩子們是否繼續吃花生並不重要

倫敦國王學院的吉迪恩·萊克教授告訴英國廣播公司：“我很高興看到這種保護持續到青春期。”

他補充說：“我們有充分的理由

相信，這種情況會持續一生，在青少年時期出現新的花生過敏是極其不尋常的。

“這種簡單的干預措施將為子孫後代帶來顯著的改變，並使花生過敏率直線下降。”

研究團隊建議，一旦嬰兒準備好吃固體食物，就可以在嬰兒的飲食中加入軟質的花生醬或花生泡芙。這是當：

· 他們可以保持坐姿，保持頭部穩定

· 協調他們的眼睛、手和嘴，以便他們可以看到食物、拿起食物並放入嘴裡

· 吞下食物，而不是吐出來

此後，每週食用花生醬三到四次，總計每週食用一湯匙半或兩湯匙花生醬。

這意味著人體對花生的第一次體驗是在肚子裡，更有可能被視為食物，而不是在皮膚上，因為在皮膚上，花生更有可能被視為威脅。

研究小組建議如果可能的話從四個月開始，因為這是在食物過敏出現之前。

然而，英國國家醫療服務體系 (NHS) 表示，父母可以給六個月大的孩子餵食順滑的花生醬，世界衛生組織 (WHO) 主張在前六個月內進行純母乳餵養。

目前尚不清楚兒童是否需要整五年內食用花生才能降低過敏風險，或者這種影響是否僅限於他們發育的早期階段。

拉克教授表示，「最安全、最明

智」的做法是整整五年，因為「我們談論的是正常的營養食品，而不是藥物」。

研究團隊估計，全球每年可預防 10 萬例花生過敏病例。

美國國家過敏和傳染病研究所資助了國王學院的研究。

該組織主任珍妮·馬拉佐 (Jeanne Marrazzo) 博士說：「今天的研究結果應該會增強父母和照顧者的信心，即根據既定準則從嬰兒期開始給幼兒餵食花生產品可以提供持久的保護，防止花生過敏。」

## 梅子生津止渴促食慾 更能活化腸胃助消化

梅子的酸甜滋味，光想到就讓人口水直流，尤其脆梅、Q梅、梅酒等梅子加工品琳琅滿目，不少人也趁著這個時節捲起袖子，在家自製梅酒及脆梅。營養師黃淑惠指出，青梅在成熟、演化的過程中，會產生杏仁苷，有毒性不能生吃，所以才會透過加工、醃漬的過程來降低杏仁苷，將梅子製成各式各樣酸甜甜好吃的加工品。

**生津止渴促食慾 更能活化腸胃助消化**

梅子的好處不少，像古人說的「望梅止渴」、暈車時吃顆酸梅會好一些。梅子的酸甜滋味也深受大眾喜愛，日本人尤其是梅子愛好者，不只相關製品多，日本媽媽做便當時，也會在白飯中間放上一顆梅乾，成了特有的飲食文化。

《本草綱目》記載，梅子性平、

味酸；而「酸」具有「收斂」作用，可促進食慾、開胃、生津止渴、健胃整腸、消炎、潤肺。從營養的角度來看，梅子含有維生素B群、C，富含果膠、礦物質，如鉀、鈣、鎂、鐵，雜質診所總營養師余朱青表示，梅子膳食纖維高，有助增加腸胃蠕動、幫助改善排便問題。

**天然的暈車藥 富含有機酸利排毒**

梅子獨特的酸味則來自多種有機酸，像是蘋果酸、檸檬酸、酒石酸、琥珀酸等，餐前吃梅子可刺激唾液分泌，增加食慾、有助胃酸分泌、促進腸道蠕動、消除腹脹，且有有機酸和鈣結合之後，更利於人體吸收。至於為什麼能作為天然的暈車藥，其實祕密也在於有機酸，黃淑惠說梅子中的苦味酸可以提高肝臟解毒功效，因此

有助緩解暈車、宿醉。

在天氣熱、沒胃口的時候，只要吃1~2顆梅子，酸味就能刺激唾液分泌，達到開胃、提振食慾的效果，尤其胃口不佳的慢性病患者及味覺退化的老年人，可以少量吃幾顆梅子來改善食慾。梅子也很適合加少量冰糖泡茶飲用，或直接加進水中，有生津止渴的功效。

不只如此，梅子也很適合入菜，黃淑惠分享，自己常會將梅子加入各式料理中，透過梅子的酸甜來增添風味，還有去油解膩的效果，尤其和海鮮、肉類一起烹調特別適合，她就常做梅子蒸魚、梅子麻油雞湯等。

梅子該怎麼挑選？專家建議，若是要用來醃漬加工，要挑果實飽滿Q彈、顏色翠綠，且不要有瘀傷蟲咬，避免醃漬過程可能因此腐敗，提高失敗率

**胃腎不佳、蕁麻疹少吃 含在口中過久易侵蝕琺瑯質**

梅子因為功效不少，日本有業者甚至想將其研發製成抗老產品，將大量梅子歷經榨汁、過濾、濃縮等一道道手續製成梅精，但實際上梅精有沒有業者所宣稱的多項功效，恐怕還需要更多研究和實驗；專家則認為，與其花錢買梅精，還是多吃點蔬菜、營養均衡才實在。

值得注意的是，吃梅子容易產生胃酸，它的鉀含量也偏高，因此胃和腎功能不佳的人、三高患者，不適合吃梅子，有蕁麻疹體質的民眾也要留意，因為梅子表皮上的絨毛可能會引發蕁麻疹。此外，吃梅子時，也別吃太多或含在口中過久，可能會造成牙齒酸軟、容易侵蝕牙齒琺瑯質。



梅子燒豆腐

## ! 诈骗警示



### 骗子常说的三句话:

骗子会让你通过转账保护资金安全

骗子会说您必须拿到现金, 并交出去

骗子会让你购买黄金, 并交给快递员

**请勿上当受骗。这是诈骗。**



中文举报诈骗:

请拨打 877-382-4357。

先按 3, 再按 1, 即可与中文接线员通话。



“嘿, 想赚钱吗? 我可以教您如何投资加密货币。”

**这是诈骗!**



中文举报诈骗:

请拨打 877-382-4357。

先按 3, 再按 1, 即可与中文接线员通话。