

體重管理

IgG 排除飲食法及體重管理的關係

Dr Mark Hyman，世界著名的美國加里夫蘭醫學中心（Cleveland Clinic）功能醫學中心總監，以及美國紐約時報十次最暢銷健康書籍作者，曾撰文指出，食物慢性敏感（food sensitivities）引起腸道問題，導致發炎，而身體發炎是美國很多疾病及身體過重的成因。此處所指的腸道問題，是腸漏症候群。受損的腸壁細胞令細菌及未經完全消化的食物分子進入血液，引起免疫系統的注意，視這個食物為外來入侵物。很不幸地，很多醫護人員並未太關注這種隱藏的慢性過敏，惟現時已有不少文獻指出食物、腸道健康與疾病之間的微妙關係。Dr Mark Hyman 指出，其中一個找出食物敏感的方法，是做食物 IgG 測試。Dr Mark Hyman 更點出，不論什麼原因的發炎都會產生胰島素的對抗性，導致增加胰島素分泌。因為胰島素是一種儲存脂肪的荷爾蒙，所以身體儲藏更多脂肪—多數儲存在腰部。

美國加洲從事預防醫學的 Michael Rosenbaum, M.D 指出，食物敏感可導致身體保存水分和脂肪。而食物敏感對大腦前葉部分有巨大影響。這部分腦袋包含了我們對食慾和口渴的控制中心。可見食物敏感對體重管理有一定的關係。

美國家庭醫學及抗衰老醫生 Scott Rollins, MD 分享，診所每周都有 6 至 8 個病人在戒除食物致敏原後，在數月裡減去 10 至 15 磅。而在過往 10 年，他有 7 至 8 成對戒吃食物致敏原有正面的反應。很多人認為自己沒有食物敏感，但慢性敏感是難以確認的，這種反應與 IgG 有關，需時 12 至 72 小時才顯現。而食物敏感與體重關係，一是在於發炎因素，二是常見致敏食物影響到病人的情緒，構成類似於食物上癮的行為。

英國的 Dr. John Mansfield 從 1976 年起研究食物敏感，是英國過敏及環境醫學學會的創辦成員；在 1992 至 1995 年間為該會主席。在 2012 年接受英國每日郵報訪問時指出，慢性食物敏感是目前最常見的過重成因。日常的食物很容易是致敏成因。在他行醫 31 年裡，食物慢性敏感是超過七成病人患病的成因。而他認為這種類似敏感的反應影響大腦控制食慾的機制，繼而影響到病人體重管理的效果。

美國紐約時報暢銷書《Hamptons 飲食》、《Thin for Good》的作者 Dr. Fred Pescatore 指出大多數人對食物敏感都毫不知情，致敏原可能正是每天都在食用的東西，令人離減重的目標愈來愈遠。當身體發炎，則無法正常運作。新陳代謝運作不好，連累消化系統，身體無法吸收營養，滋養身體。所以找出令身體發炎的元兇是非常重要的。

《Your Hidden Food Allergies are Making You Fat》的作者 Dr. Rudy Rivera 於其著作曾言，當她首次跟醫療人員講課，提及戒吃令人敏感的食物後可減輕體重，他們均百思不得其解。現在她了解到慢性發炎是很多新陳代謝疾病（例如糖尿病、心血管病及癡肥等）的根源。這些發炎因子會阻擋胰島素的受體，吃下的糖份將儲存成脂肪。因此堵截發炎，可減少脂肪儲存。

Dr. Sephen Levine 於其著作《Food Addiction, Food Allergy and Overweight》提及，同樣的食物在不同人身上有不一樣的反應。遺傳因素決定身體不同部位的強弱，而弱處的器官或組織最容易受到攻擊。水腫常見於敏感人士，是致肥的其中因素。戒除致敏原可令某些人在一周內減重五至十磅。病人在戒口一個月後，能把上癮反應控制住，自我感覺更好。

奧地利格拉茲醫學大學的團隊在 2007 年研究了肥胖兒童的敏感狀況，發現癡肥兒童的 IgG 抗體水平明顯比正常體重兒童體重為高。而這種狀況跟體內系統性發炎有關。另外，土耳其的 2017 年一項研究指出根據食物敏感檢測結果所制定的減重方案，有可能是醫學及營養學治療癡肥的選擇。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Deutsch, R., Rivera, R. (2002). *Your Hidden Food Allergies are Making You Fat*, Revised Ed. California: Prima Publishing.

Dumke, N. M. (2011). *Food Allergy and Gluten-free Weight Loss*, 1st Ed. Colorado: Adapt Books.

McGee, C. T. (1979). *How To Survive Modern Technology*, 1st Ed. London: Ecology Press.

Pescatore, F. (2000). *Thin for Good: The One Low-Carb Diet That Will Finally Work for You*, 1st Ed. Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Glenville, M. (2010). *Foundation of Health* E-Book, 1st Ed. [online] Available at http://www.naturalhealthpractice.com/The_Foundation_of_Health_E-boo_P1307.cfm

Hyman, M. (2010, March 18). *Are Your Food Allergies Making You Fat?*. Huffpost, UK.

Levine, S. (2004). *Food Addiction, Food Allergy and Overweight*. Spring Board. [online] Available at https://www.springboard4health.com/notebook/health_food_addiction.html

Wilders-Truschnig, M., Mangge, H., Lieners, C. et al. (2008). IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and Intima Media thickness in obese juveniles. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*, 116(4), pp. 241-245.