食物过敏是部分人群对某些食物产生的一种不良反应，截至2022年4月，国际免疫学联合会过敏原命名分会官网认定的食品致敏原共计401种。食物过敏反应可以发生在任何年龄和性别的人群，但好发于婴幼儿和女性，主要与个人体质有关。如何预防食物过敏？北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生专业主任医师李慧艳给您5个建议。

预防食物过敏 给您5个建议

过敏性疾病中，食物过敏最为普遍

据世界变态反应组织对30个国家过敏性疾病的流行病学调查显示：在这些国家的12亿总人口中，大约22%的人患有过敏性疾病，比如过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎、湿疹、食物过敏、药物过敏等。其中，食物过敏最为普遍。

所谓食物过敏，主要指的是对某些特定的食物，或者含有某些特定成分的食物产生过敏，从而出现不良生理反应的现象。

食物过敏起病快慢不一，病情轻重也不同。 有的食物过敏在进食后数分钟即起病，叫速发型食物过敏。其症状明显，甚至比较激烈，表现为呕吐、腹泻、呼吸困难、喉头水肿等。

但常见的是进食后数小时甚至几天内发生的过敏反应，叫迟发型食物过敏，多表现为胃肠不适、皮疹等。

轻症的食物过敏可自行缓解或通过口服药物治疗，症状严重的小部分人可出现过敏性休克，需要及时救治。

5个方法预防食物过敏

不吃含致敏物质的食物

根据我国现行国家标准的要求，预包装食品标签需要对8种致敏物质进行标注，包括含有麸质的谷物及其制品、甲壳纲类动物及其制品、鱼类及其制品、蛋类及其制品、花生及其制品、大豆及其制品、乳及乳制品、坚果及其果仁类制品。含有这8种致敏物质的食物是导致中国人食物过敏的主要原因。加工过程中间接带入或可能带入的致敏物质，应在配料表附近或其他位置加以提示。

预防食物过敏最有效的方法就是不吃引发过敏的食物。一般来说，家庭加工食品比较容易做到，但如果食用预包装食品，就要格外关注食品标签，养成吃之前仔细查看致敏物质标识的习惯。

合理选择替代食物

调查表明，婴幼儿食物过敏是婴幼儿继发性营养不良的原因之一。以乳汁为主要食物的婴幼儿如果对乳汁过敏，必须要选用适宜的替代食物，否则会对婴幼儿的健康成长造成极大影响。为解决婴幼儿过敏者的饮食安全和营养健康问题，我国批准有特殊医学用途配方食品（标签上写有批准文号为国食注字TY+8位数字）。家长选择特殊医学用途配方食品时，要选择国家批准的正规产品，并在临床医师或临床营养师的建议和指导下使用。

对于儿童和成人来说，不吃含致敏物质的食物，不能做到食物多样化，可能导致膳食平衡被打乱，所以也要采用替代食物。选择替代食物注意以下三点：同类食物互换，比如对含麸质谷物及其制品过敏的人，要选择同是谷薯类、无麸质的食物来代替，如大米、小米、玉米、藜麦、荞麦、红薯等；此外，要弥补亏欠营养素，比如牛奶过敏的人，如果长期不喝牛奶，可能导致钙摄入不足，需要适当多吃其他富含钙的食物，如虾皮、鸡蛋、豆腐、芝麻酱等；还要注意替代食物多样化，我们知道，每种食物的营养成分都不同，一种食物不可能完全替代另一种食物，只有食物多样化，才能在不吃某种事物的情况下，仍然实现平衡膳食。

注意隐蔽致敏物质

一般来说，食物过敏的人很在意自己的饮食，正常情况下出现的致敏物质都会被小心避免。而有些致敏物质的存在往往不易被发现，比如那些正常情况下不存在、在交叉污染情况下引入的致敏物质，或者食物中的隐蔽致敏物质引发过敏就会防不胜防，可能对少数非常敏感的人构成威胁。

研究表明，几毫克花生蛋白就能引发过敏，而一颗花生含有的蛋白在300毫克左右，也就是说，一颗小小的花生就完全足够引发过敏反应。对花生过敏的部分人群，要格外注意避免吃任何可能含有花生蛋白成分的食物，如冷榨或者提取工艺制取的花生油，以及装过花生制品容器所盛装的其他食物。

不要盲目忌口

有的人没有到医院就诊，就自行判断对某些特定食物过敏，此后严格忌口，由此形成心理暗示，使得身体对这些食物产生抗拒。长此以往，将影响膳食平衡。

建议在忌口之前先经临床医生诊断查明致敏物质，以决定对哪些食物需要忌口。

尝试其他有益的饮食

研究结果显示，维生素D可能有助于防止食物过敏，肠道益生菌可缓解食物过敏。这些研究结论目前来说虽有争议，但多到户外活动，每天晒太阳半小时以上，促进机体合成维生素D，多食用含有益生菌的酸奶和饮品，改善胃肠道微环境，都可以提高免疫力，改善体质，对预防过敏有一定的好处。 （武平）

【健康红绿灯】

绿灯

7招缓解胃酸不适

错误的饮食方式可能会引起泛酸、呕吐甚至胃溃疡等不适。下面7个方法，能帮你减少胃酸带来的不适：少吃刺激性食物；规律吃饭，细嚼慢咽；吃苏打饼干；饭后不要立刻躺下；睡觉时，可把床头稍微垫高；左侧卧，减少胃酸滞留；不要长期服用抗生素、硝酸甘油等药物。

3个时段跑步各有注意要点

跑步的适宜时段取决于环境和状态，如果晨跑，切忌空腹，跑前适当吃些面包或饮用少量牛奶和水，强度不要太大，时间控制在1小时内；午后跑要注意防晒，最好是下午4点之后；夜跑最好在太阳落山后的傍晚时分，简单进食后再开始跑步，中慢速跑步以30–40分钟为佳。

红灯

生腌食品有很大安全隐患

尽管生腌最大程度地保留了“海味”，但这种饮食习惯并不值得提倡。这种吃法无关是否营养，最大问题在于食品安全。研究发现，生腌海鱼并不比生腌淡水鱼更安全。可以用白酒杀死寄生虫也是误区，高浓度酒和医用高浓度酒精存在很大差别，一些所谓的生腌食品可能浸泡的时间、浓度、深度都不达标，有很大安全隐患。

痘痘贴可能加重炎症

痘痘贴覆盖于痘痘处无疑形成了相对密闭的空间，而痤疮在消退时本身会有往外排出内容物的过程，使用痘痘贴反而会成为“拦路虎”，甚至会导致局部炎症进一步加重。毛囊孔周围的皮肤上本身也存在较多细菌，这些细菌和皮肤相安无事，和谐共处，但痘痘贴的使用可引起细菌大量滋生繁殖而继发感染。

·广告·

房山区司法局

疫情期间的合同纠纷，是否适用诉讼时效中止？

答：根据《中华人民共和国民法典》第一百九十四条规定，在诉讼时效期间的最后六个月内，因下列障碍，不能行使请求权的，诉讼时效中止：不可抗力；无民事行为能力人或者限制民事行为能力人没有法定代理人，或者法定代理人死亡、丧失民事行为能力、丧失代理权；继承开始后未确定继承人或者遗产管理人；权利人被义务人或者其他人控制；其他导致权利人不能行使请求权的障碍。自中止时效的原因消除之日起满六个月，诉讼时效期间届满。

诉讼时效中止，是指因特定事由发生，诉讼时效期间在特定期间停止进行，是诉讼时效期间完成的障碍，其使诉讼时效期间的计算处于暂停状态。新冠疫情属于突发异常事件，构成不可抗力，根据《中华人民共和国民法典》第一百九十四条规定：“在诉讼时效期间的最后六个月内，因下列障碍，不能行使请求权的，诉讼时效中止：（一）不可抗力……”新冠疫情作为一种不可抗力，是诉讼时效中止的法定事由。

但并非疫情期间所有的合同纠纷，均应中止诉讼时效。如果由于不可抗力事由致使权利人无法在诉讼时效期间届满前六个月内主张权利，诉讼时效中止。如果虽有疫情作为不可抗力，致诉讼时效中止事由发生，但该事由没有发生在诉讼时效期间届满前六个月内，或者发生在诉讼时效期间届满前六个月内，但该事由并不影响权利人行使权利的，则不能适用诉讼时效中止。

所以，疫情期间的合同纠纷是否适用诉讼时效中止，需要结合具体案件做具体分析，根据不同的合同情况，判断是否适用诉讼时效中止。

（房司司）