

## 食物敏感測試 常見問題

1. 這個測試可追溯多久的食物反應？

這測試不能預測食物對您身體的反應，一般來說，這個測試可追溯過去三個月的進食紀錄。

2. 測試有多準確？

NutriSMART 的德國實驗室同時有 sIgG4 ELISA 測試，兩者的結果比較下，快速測試亦同樣準確，並獲得 80% 的一致性。

3. 需要做第二次測試嗎？如需要的話，與第一次有何分別？

您如成功戒口一段時間，可重新檢測 sIgG4 的水平，以評估身體能否適應新的飲食習慣。

4. 我已經於網站觀看了測試程序的影片，我相信可自行完成整個過程，我能購買測試盒回家自己做嗎？  
可以！你可以於我們的網上商店購買，我們會把測試盒郵寄到府上。測試採用指頭取血，如指尖驗血糖般簡單，根據盒內指示和示範短片 (<https://youtu.be/KrtiLp1TMM0>)，你可以自行完成測試。測試盒內包含所需工具，只需自備計時器和筆就足夠。

5. 測試盒的產地是哪裡？

NutriSMART 是由德國實驗室生產。

6. 測試前有甚麼注意？

NutriSMART 不能預測未來您對哪些食物有反應。它可以追溯您過去三個月進食習慣，測試您對哪些曾進食的食物有敏感反應。另外，您不應該在測試前服用抗免疫反應的藥物（如口服或注射式類固醇）。

7. 有了測試結果，我可以如何做？

您應根據您對食物的反應水平開始戒除敏感食物。例為 3 級的食物戒口期最短為 3 個月，2 級以下的食物建議保持當前飲食頻率及分量。

8. 如果我驗出對某食物有反應，我是否永遠不能進食它？

不一定，戒口三個月後您可以重新進食曾經有反應的食物，但應由較少的份量開始。