



食物過敏

部分人可能對某些食物有食物過敏，而食物過敏可輕可重，嚴重者可以致命。餐後如出現食物過敏症狀，應立即求醫。查閱食物標籤上的致敏物資料可避免進食含有任何會令自己過敏的成分。



食物過敏是什麼？

食物過敏是指人體免疫力系統對食物中某些物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少也能引起過敏反應。可能引起食物過敏的食物：

 <p>麩質的穀類</p> <p>麵包、麵條、蛋糕、糕點、肉製品、醬汁、湯、麵糊、湯粒、麵包屑、撒有澱粉的食物、素食產品（例如植物奶）</p>	 <p>甲殼類動物</p> <p>蝦醬</p>	 <p>蛋類</p> <p>蛋糕、慕斯、醬汁、麵條、蛋批、部分肉製品、蛋黃醬、刷有蛋液的食品</p>	 <p>魚類</p> <p>沙律醬、意大利薄餅、開胃小菜、魚露、其他醬汁（如醬油和喼汁）</p>
 <p>花生、大豆</p> <p>醬汁及塗抹醬（如花生油）、蛋糕、甜點、花生醬、花生粉、豆腐、毛豆（枝豆）、豆豉、天貝、大豆粉、大豆組織蛋白、部分雪糕、醬油、甜點、肉製品、素食產品（例如植物奶和植物肉）</p>	 <p>奶類</p> <p>乳酪、忌廉、芝士、牛油、奶粉、塗有牛奶的食品</p>	 <p>木本堅果</p> <p>醬汁、甜點、餅乾、麵包、雪糕、杏仁軟糖、杏仁粉、堅果油、素食產品（例如植物奶）</p>	 <p>亞硫酸鹽</p> <p>肉製品、果汁飲品、乾果與菜乾、葡萄酒、啤酒</p>

食物過敏的症狀包括臉部、舌頭或嘴唇腫脹、氣喘及皮膚痕癢等，情況嚴重者可引致過敏性休克，這是一種急性且可能致命的過敏的反應。餐後如出現這些症狀，應立即求醫，症狀包括：

 <p>臉部腫脹</p>	 <p>唇舌腫脹</p>	 <p>氣喘</p>	 <p>皮膚痕癢</p>	 <p>出疹</p>	 <p>過敏性休克</p>
--	--	--	--	--	---

如何預防食物過敏發生？

- 查閱食物標籤上的致敏物資料，了解食物是否含有任何會令自己過敏的成分。
- 避免食用會令自己過敏的食物或食物配料。

配料：小麥粉、水、糖、朱古力（可可豆、奶、抗氧化劑（E304, E307, E322）**含有奶類產品及大豆**）、全脂奶粉、食鹽。



跟著食安小隊學習食物過敏！

