

食物“過敏原”總共有幾類？

台灣 11 類；美國 9 類

食物過敏是對某些食物或食品添加劑的潛在嚴重反應。對於敏感的人來說，反應可能在幾分鐘或幾小時內發生，症狀可能從輕微不適到危及生命。在**台灣**，食品過敏原標示規定市售有容器或包裝之食品，含下列對特殊過敏體質者致生過敏之內容物者，應於其容器或外包裝上，標示含有致過敏性內容物名稱之顯著醒語資訊：

成分類別	補充說明
1. 甲殼類 及其製品	
2. 芒果及其製品	
3. 花生 及其製品	
4. 牛奶 、羊奶及其製品	但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限。
5. 蛋 及其製品	
6. 堅果類 及其製品	
7. 芝麻 及其製品	
8. 含麩質之穀物 及其製品	但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糊精及酒類，不在此限。
9. 大豆 及其製品	但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油（脂）、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限。
10. 魚類 及其製品	但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限。
11. 使用亞硫酸鹽類等	二氧化硫和亞硫酸鹽（高於 10mg/kg 或 10mg/L）。

※**字體橙色**為台灣與美國同時列入之食材種類。

美國的九大主要致敏食物包括**牛奶**、**雞蛋**、**魚類**、**甲殼類**、**堅果**、**花生**、**小麥**、**大豆**和**芝麻**。美國農業部食品安全與檢查局 (FSIS) 和美國食品藥品監督管理局 (FDA) 均有相關法律規定，要求食品產品的所有成分必須清楚地列在食品標籤上。



麩質過敏症主要是因體內的免疫系統有過多的麩朊抗體，與醇溶穀蛋白產生反應，當患者吃入含麩質食物，會引起腸道中不良的免疫系統反應，而造成無法吸收食物中的營養素。因此，無麩質飲食主要是針對麩質過敏者而發展出來的一種飲食。

麩質 (gluten) 又稱為麩質蛋白、小麥麩質、麵筋、麥膠、小麥蛋白質等，是穀物的一種蛋白質，主要存在於麥類，包括小麥、大麥、黑麥、北非小米以及部份燕麥。

食物過敏是什麼？

食物過敏是一種涉及免疫系統的特定類型的不良食物反應。身體會產生免疫球蛋白 E(IgE)，這是一種對食物做出反應的抗體。一旦攝取特定食物並與 IgE 抗體結合，就會發生過敏反應。

大多數食物過敏是由某些蛋白質引起的。

食物過敏反應的常見症狀有哪些？

食物通常是除了引起過敏反應的主要原因，過敏反應是一種突然、嚴重且可能危及生命的過敏反應。過敏反應可能是由食物過敏、昆蟲叮咬或藥物引起的。

食物過敏的症狀通常在人們食用或接觸過敏食物後幾分鐘或長達 2 小時內出現。過敏反應可包括：麻疹、皮膚潮紅或皮疹、口腔有刺痛或發癢的感覺、臉部/舌頭或嘴唇腫脹、嘔吐和/或腹瀉、腹部絞痛、咳嗽、頭暈和/或頭痛、喉嚨腫脹、呼吸困難、血壓下降等。

出現食物過敏症狀的人該怎麼做？

當發生食物過敏開始出現過敏反應或症狀時，應立即就醫。

預防食物過敏的最佳方法是什麼？

如果您或您的家人有食物過敏，最好的預防方式是**嚴格避免食物過敏原**。但有些食物過敏也可能會隨著年齡而消失，研究顯示食物過敏的嚴重程度可能會隨著人的一生有所變化。

了解如何降低食物過敏的風險：

1. 即使是熟悉的產品或以前購買過的產品，也請務必仔細閱讀成分標籤說明。
2. 如果食品沒有成分標籤，最安全的做法是避免食用。
3. 如果外出用餐，請向服務員或廚師確認是否有含過敏原。
4. 如果孩子有食物過敏，請教導他們應該避免哪些食物以及它們的樣子。

資料來源：

1. 食品藥物管理署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>
2. United States Department of Agriculture (USDA) 美國農業部 <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/food-allergies-big-9>
3. 社團法人臺中市醫師公會 <http://www.tcmcd.org.tw/edcontent.php?lang=tw&tb=31&id=3>