

食物過敏 知多啲



食物安全中心
Centre for Food Safety

1. 什麼是食物過敏？

食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質（通常是蛋白質）產生的反應，症狀一般包括皮膚敏感（例如出疹）、腸胃不適（例如噁心、腹瀉和嘔吐）、不停打噴嚏和呼吸困難。此外，可用作食物防腐劑的亞硫酸鹽可能會令哮喘患者，或過敏症患者哮喘發作。過敏症狀和嚴重程度因人而異。食物過敏反應一般在進食後數分鐘至一小時內發生，症狀可持續數天甚至數週。



2. 什麼是食物致敏物？

食物致敏物是指會引致過敏的食物，最常見的八種食物致敏物是奶、蛋、花生、木本堅果、大豆、小麥、魚及介貝類水產。超過九成的食物過敏個案是由這些食物引起。不過，還有很多其他食物對個別人士來說亦是致敏物。

3. 我有食物過敏嗎？

有些人每次飲牛奶後都肚瀉，但這並不代表他們真的對食物過敏，可能只是由於身體缺乏消化乳糖的酵素。事實上，對某種食物有不良反應的人當中，只有少數屬真正的食物過敏。世界衛生組織估計約有1至3%的成人，以及4至6%的兒童患有食物過敏症。如懷疑自己對某種食物有不良反應，應諮詢醫生意見。

4. 為什麼要在標籤上標示食物致敏物？

由於現時無法根治食物過敏症，而嚴重的食物過敏症可以致命。避免過敏反應的唯一有效方法是避免進食含有致敏物的食物。患有食物過敏症的人必須依靠準確的食物標籤選擇食物。因此，標示食物所含有的致敏物質是十分重要和必須的。

5. 法例規定標籤上必須標示哪些致敏物？

《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》規定，預先包裝食物的配料表須列明所含有已知的致敏物的名稱，包括：

- (1) 含有麩質的穀類（即小麥、黑麥、大麥、燕麥、裂穀小麥、它們的混合變種及它們的製品）；
- (2) 甲殼類動物及甲殼類動物製品；
- (3) 蛋類及蛋類製品；

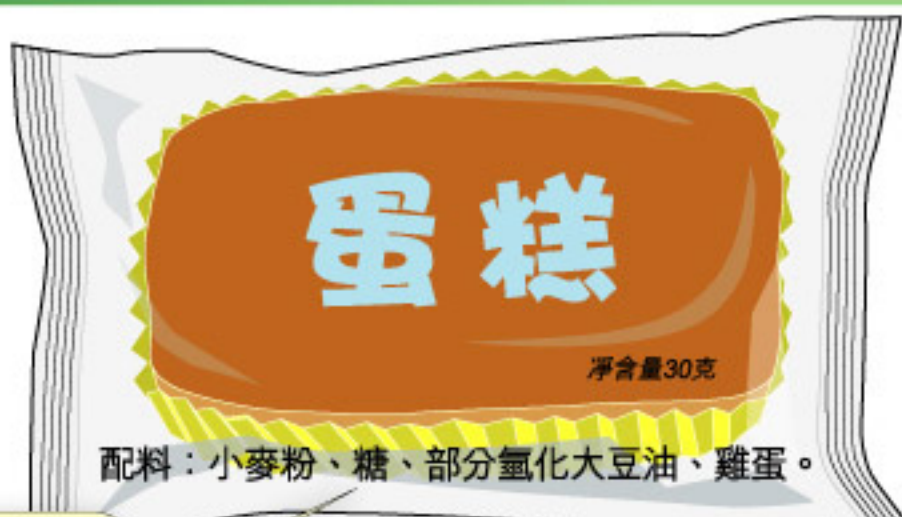
- (4) 魚類及魚類製品；
- (5) 花生、大豆及它們的製品；
- (6) 奶類及奶類製品（包括乳糖）；
- (7) 木本堅果及堅果製品；

此外，如食物由濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽組成或含有上述濃度的亞硫酸鹽，有關的亞硫酸鹽的作用類別及其名稱須在配料表中指明。

上述規定於二零零四年七月訂定，為期三年的寬限期將於二零零七年七月九日屆滿。

6. 食物致敏物的標籤是怎樣的？

如食物的配料含有法例所指明的致敏物，便會與其他配料一樣，在配料表上標示。各種配料須按其重量或體積，由大至小依次表列。



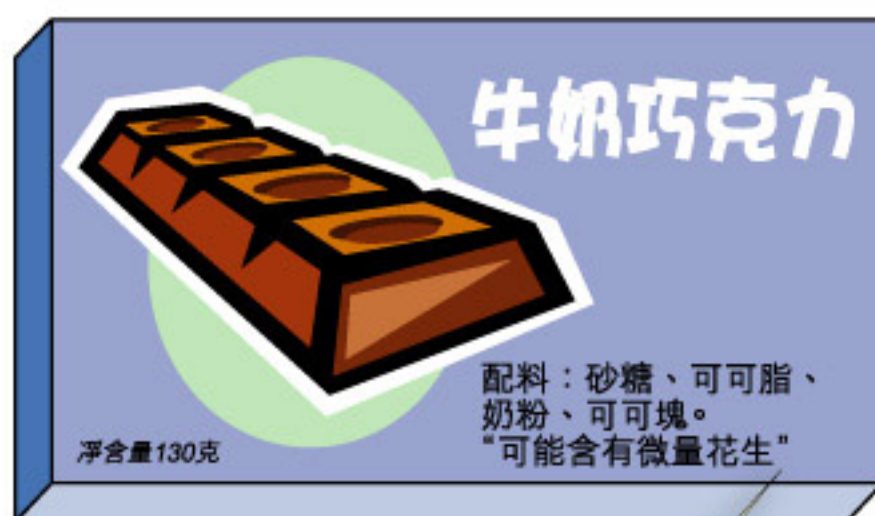
配料：小麥粉、糖、
部分氫化大豆油、雞蛋。

一些難以讓消費者根據名稱來分辨是否屬致敏物的配料，其名稱旁邊應附加補充資料說明。



配料：水、洋葱、牛肉汁、粟米油、
鹽、乳清蛋白質（奶類製品）。

有些食物並沒有使用致敏物作配料，但若配製期間曾與含致敏物的產品共用一條生產線，或有關廠房亦有處理法例指明的致敏物，生產商應採取措施防止產品被致敏物污染。若採取了一切合理措施後仍無法排除交叉污染的可能性，生產商可在貼近配料表之處，加上警告字句。



配料：砂糖、可可脂、奶粉、可可塊。
“可能含有微量花生”

7. 患有食物過敏症的人士應注意什麼？

患有食物過敏症的人士在購買食物時應細心查看標籤。如對食物成分有疑問，應向食物供應商查詢。出外用膳時，應向食物供應者清楚說明你的情況和需要。進食後若感到不適，應立即求醫。

查詢

食物環境衛生署

24小時熱線： 2868 0000
傳達資源小組： 2381 6096
網址： www.cfs.gov.hk
電郵： enquiries@fehd.gov.hk