



www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



食品中常見的過敏原



認識食物過敏

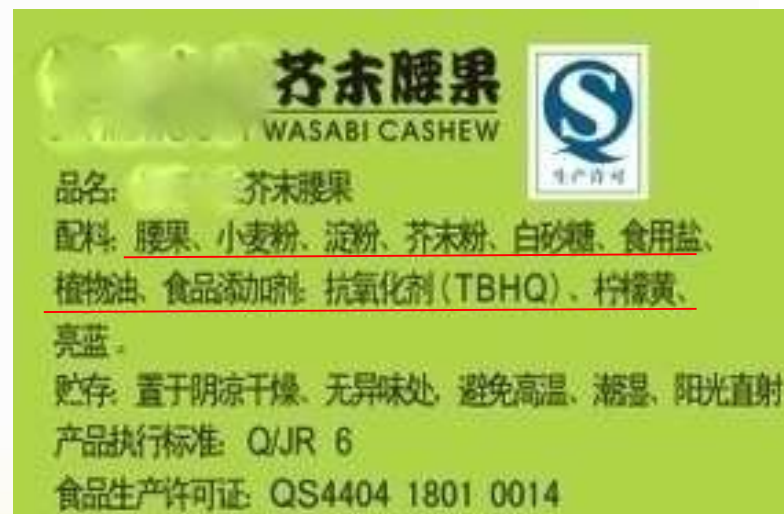
- 如果您吃下某些食物後會有...
蕁麻疹、皮膚癢、水腫、呼吸不順暢，這表示您有食物過敏的情形。
- 所謂的食物過敏，是指食物中的某些物質進入了體內（通常是蛋白質），被體內的免疫系統當成入侵的病原，發生了免疫反應，而對人體造成了不良影響。



認識食物過敏

哪些人容易有食物過敏？

- 遺傳因子
- 過敏體質
- 哮喘病患



過敏症狀有...

- 腹痛、噁心、腹瀉、口咽部搔癢
- 風疹、濕疹、氣喘、搔癢、眼睛紅腫

常見的食物過敏原

- 一般而言，容易致敏的成份包括：
 - 牛奶及其製品
 - 蛋類及其製品
 - 魚及甲殼類(蝦、蟹)
 - 大豆類及其製品



常見的食物過敏原

- 一般而言，容易致敏的成份包括：
 - 堅果類(花生、核桃)
 - 含有麩質的穀類（如小麥、黑麥）
 - 含人工食品添加物的食品
 - 防腐劑(如二氧化硫)、增味劑(如味精)



避免食物過敏

找出致敏原，避免在日常飲食中進食。

- 不要進食會引起過敏的食品；
- 盡量在家中煮食；
- 如外出用餐，注意餐點的組成是否含過敏食物；
- 應向服務員說明自己的情況，並了解菜式的配料及其製作過程；



避免食物過敏

- 處理食品時，應分開處理含食物致敏原的食品，如使用特定的砧板、刀具和器皿等；
- 購買或進食預包裝食品前，應仔細閱讀包裝上標籤的成分；
- 若對食品的成分存疑，則不應進食。



Ingredients :

Wheat Flour, Palm Oil, Shortening (Palm Oil), Sugar, Salt, Malt Extract, Maltose, Yeast, Raising Agent ((E500ii), Flavour(Lemon), Colour (E100ii).

成分：小麥粉，棕櫚油，起酥油(棕櫚油)，白砂糖，鹽，麥芽精，麥芽糖，酵母，膨脹劑(E500ii)，調味料(檸檬味)，色素(E100ii)。

This product contains cereals containing gluten and their products.

此產品含有麩質的穀類及其製品。

什麼是營養標籤？

- 部分包裝上附有營養資料，為了讓消費者了解食品的營養價值，有助作出合適的選擇，維持身體健康。



解讀營養標籤？

• 以A牌餅乾(淨重100g)的營養標籤為例：

- ① 整包餅乾含5個食用分量
- ② 以“ 每食用分量” 標示餅乾的能量和營養素含量
- ③ 每食用分量包括...

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目：5	
Serving Size / 食用分量：4 pieces (20g) / 4塊 (20克)	
	Per Serving 每食用分量
Energy / 能量	85kcal / 千卡 (357 KJ / 千焦)
Protein / 蛋白質	2.0g / 克
Total fat / 總脂肪	2.3g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	1.2g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	14.0g / 克
- Sugars / 糖	0.6g / 克
Sodium / 鈉	132mg / 毫克

A牌餅乾的營養標籤(以每食用分量標示)

比較標籤上的營養成份

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目 : 5 Serving Size / 食用分量 : 4 pieces (20g) / 4塊(20克)	
	Per Serving 每食用分量
Total fat / 總脂肪	2.3g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	1.2g / 克

A牌餅乾的營養標籤

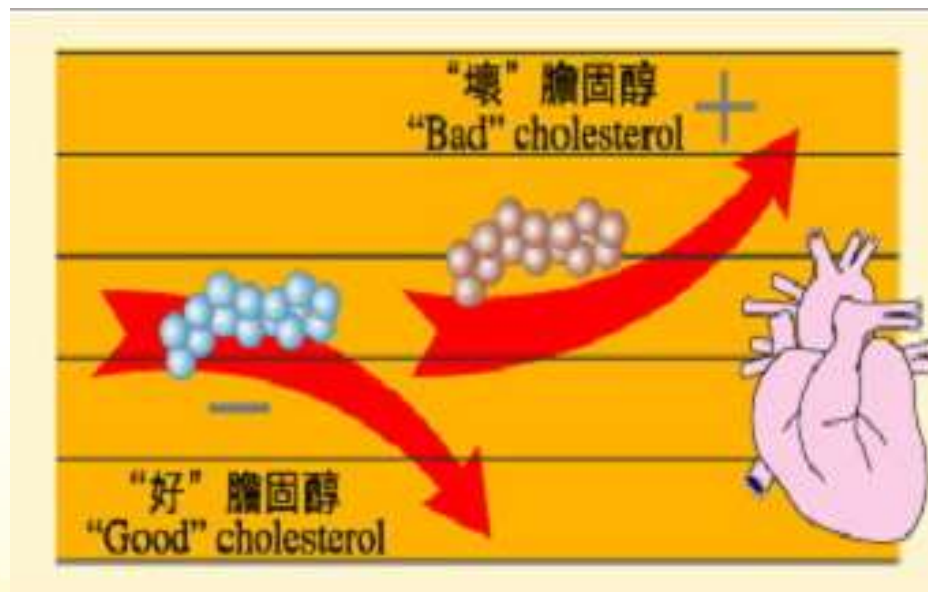
Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目 : 5 Serving Size / 食用分量 : 4 pieces (20g) / 4塊(20克)	
	Per Serving 每食用分量
Total fat / 總脂肪	1.3g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0.2g / 克

B牌餅乾的營養標籤

營養標籤

- 還可留意以下營養素:

- 蛋白質
- 飽和脂肪酸
- 反式脂肪酸
- 膽固醇
- 鈉
- 糖
- 維他命及礦物質



健康飲食，少油少鹽少糖保障健康

- 少油

- 以蒸、焗、炆、焗為主
- 避免煎、炸

- 少糖

- 以茶或水為主要飲料
- 少甜或走糖



每日 2 + 3

- 蔬果含豐富纖維
 - ✓ 腸道清道夫，預防便秘
 - ✓ 降低血中膽固醇
 - ✓ 穩定血糖水平
 - ✓ 控制體重

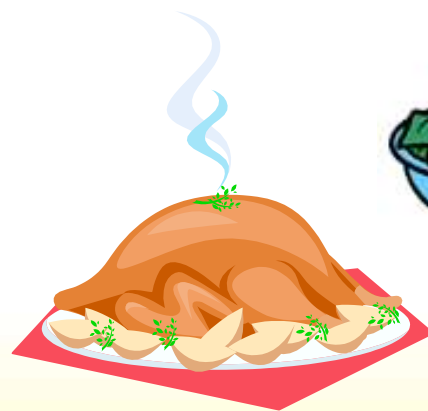
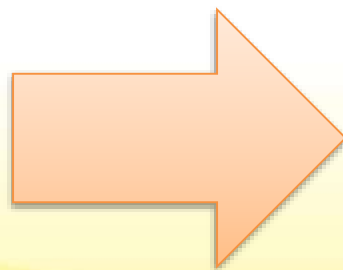


2份水果 + 3份蔬菜



食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

