

營養午餐文宣教育

過敏不能吃什麼？十一類食物過敏原告訴你

在飲食豐富多樣的今日社會，「過敏不能吃什麼」成為食物過敏族日常生活中不得不面對的重要問題。常見的過敏原有哪些？在挑選食品時該如何辨別呢？

➤ 識別常見過敏原：避開過敏不能吃的食物

十一大類食物過敏原

在台灣，食品須標示的常見過敏原有十一種，如果您被診斷為對下列任何一種食物過敏，避免這些食物對您來說至關重要！

1. **含麩質之穀物及其製品**：常見的如麵粉做的麵筋、麵條、麵包、餅乾，其他像是義大利麵、醬油、啤酒等也都是含有麩質的食品等。
2. **甲殼類及其製品**：常見的如蝦、蟹、蝦餅、甲殼素等。
3. **芒果及其製品**：常見的如芒果醬、芒果乾、芒果青等。
4. **花生及其製品**：常見的如花生糖、花生粉、花生醬等。
5. **堅果類及其製品**：常出除了各式堅果外，其他像是目前流行的植物奶、沖泡式的穀物粉、飲品常見的杏仁凍等也是常見會添加到蛋的食品。
6. **芝麻及其製品**：常見的如黑／白芝麻、芝麻／胡麻醬、芝麻包等。
7. **大豆及其製品**：除了黃豆製品外，其他像是常見的大豆卵磷脂、黑豆、毛豆，還有平常隨處可見的冰淇淋、醬油、營養棒等也都是含有大豆的製品。
8. **牛奶、羊奶及其製品**：除了液態乳品以外，常見的像是健身的乳清蛋白粉、保健食品的乳鐵蛋白、各式西式奶油甜點等等。
9. **蛋及其製品**：除了蛋以及蛋的烘焙食品和料理，其他常見的像是布丁、燉奶、芙蓉豆腐等也是常見會添加到蛋的食品。
10. **魚類及其製品**：如各種魚類外，其他像是蟹味棒、甜不辣、竹輪、天婦羅等也都是含有魚類的製品。
11. **使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品**：常見市售添加亞硫酸鹽的產品包括金棗、杏乾、蝦米、葡萄乾、杏乾、柿餅、乾金針、洋菇、筍乾、榨菜、酸菜、豆芽菜、生薑、枸杞、干貝、葡萄酒等。

✚ 分享一個實用的原則：成分列表以重量佔比從多到少排序。

過敏原通常會被明確列出，但有時也會隱藏在「香料」或「天然調味料」之中。因此對食物過敏者而言，詳閱食品標示有助於更聰明選擇飲食。

舉例來說：

成分名稱	可能隱藏的過敏原	相關警示
水解植物蛋白	大豆蛋白、小麥	若為大豆及麩質過敏者，需特別留意。
天然調味料	核果類、大豆等	過敏原不明時，建議避免食用。
香料	牛奶、花生、堅果等	敏感者應避免含有不明香料的產品。
修飾澱粉	小麥、玉米等澱粉來源	小麥過敏者需瞭解澱粉原料來源。

➤ 提醒：

為自己的飲食健康把關是一種生活態度。對於食物過敏者而言，了解並實踐「過敏不能吃什麼」不僅是防範身體不適的方法，更是一種對自己負責任的行動。