



了解過敏



食品過敏和不耐受

- 在英國，有 1-2% 的成人和 5-8% 的兒童患有食品過敏症。
- 每年約有 10 人不幸死於食品誘發的過敏性反應。
- 食品過敏是指食品中的蛋白質進入體內，被免疫系統誤認為對人體有害所做出的反應。
- 食品過敏原指攝入或吸入的任何會引起免疫系統反應的物質。
- 食品過敏症無法治愈。避免食品過敏的唯一方法是嚴格避免食用會觸發人體出現免疫反應的食品。哪怕最微量的過敏原也可能會引起致命的反應。
- 過敏反應的徵兆有輕度、中度和重度之分。
- 過敏性反應是最嚴重的過敏反應。很有可能威脅生命，需要及時醫治。如果您知道某人出現過敏性反應，請盡快撥打 999 叫救護車。
- 食品不耐受與食品過敏不同。多數食品不耐受不涉及免疫系統，通常並不會威脅生命。不耐受是指難以消化某些食品，誘發身體出現不良反應。
- 乳糜瀉是一種由麩質誘導產生的自身免疫性疾病。麩質是小麥、大麥和黑麥等穀物中的一種膳食蛋白質。人體免疫系統會攻擊小腸，降低其從食品中吸收營養成分的能力。
- 應當謹慎對待患有食品不耐症和乳糜瀉的顧客，像對待患有食品過敏症的顧客那樣。如果沒有這樣做，可能會致使某人患重病或損害其長期健康。

法律要求

- 食品企業有法律義務提供其所出售食品或飲料是否含有法律規定必須聲明的 14 種過敏原之資訊。這 14 種過敏原列在了此文件的最後一頁。
- 針對消費者生產或備置的任何食品必須是「安全的」。
- 如果您告訴顧客食品「不含」某種特定的過敏原，但是事實並非如此，則您供應了「不安全的」的食品。這適用於法律規定必須聲明的所有 14 種過敏原。
- 務必要準確說明食品。食品說明不得是虛假的或具有誤導性。
- 在食品經營過程中提供不安全食品，或針對食品做出虛假或具有誤導性的聲明，均屬於刑事犯罪。
- 預包裝食品：完全或部分包裝的食品，在未開啟或更換包裝的情況下食品可保持原樣；包裝上必須有完整的標籤；包括食品名稱和完整的成分表。每次提及時要強調所有列明的過敏原。
- 從 2021 年 10 月 1 日起，預包裝直銷食品 (PPDS) 的食品需要標示食品過敏原。PPDS 是指在給消費者供應食品的地方進行包裝且在訂購或選擇之前就已包裝好的食品，例如三明治、沙拉和其他食品。標籤務必要聲明食品名稱和完整的成分表。如果食品中含有 14 種過敏原中的任何一種，則務必要在成分表中強調。
- 非預包裝食品：可以以書面（最佳做法）或口頭形式提供過敏原資訊。
- 如果透過口頭形式傳達食品過敏原資訊，則食品企業必須在清楚可見的位置張貼書面通知，說明顧客如何能獲得該資訊。
- 法律規定，遠程銷售食品的食品企業（如網際網路和電話銷售）要確保消費者在下單之前和向顧客交付食品時都能獲得食品過敏原資訊。

過敏原管理

- 落實已施行的食品安全管理體系，例如「更安全的食品，更好的業務」(Safer Food Better Business)。
- 從後臺到前臺，均施行過敏原管理程序，包括存放區、備製區和服務區。
- 確定並記錄您供應的所有食品和飲料中是否含有 14 種規定的食品過敏原。包括「可能含有」的成分。如有必要，請向您的供應商索取書面過敏原資訊。
- 對所有員工進行過敏培訓，並記錄他們的訓練。如過敏原資訊有變更，則要向員工更新。
- 每個班次都有一名專職工作人員，全面負責過敏原管理，並能回答顧客的食品過敏問題。
- 在備製、烹飪和供應食品時管理交叉污染風險。如果您已施行有意義的風險評估，並且無法保證不會出現過敏原交叉污染，則只能進行預防性過敏原聲明。
- 安全地存放食材。不含過敏原的食材應單獨存放，最好存放在比含有過敏原的食材高的位置。注意空氣傳播的過敏原，如麵粉。立即清理溢出物。
- 如果您收到產品替代品、更換供應商、更改規格/配方或更改菜單，則成分可能會發生變化。因此，您需要檢閱並更新食品過敏源資訊。
- 務必要在點菜之前詢問顧客是否患有過敏症或不耐受症。準確記錄不含過敏原的食品訂單，並與主廚進行有效溝通。
- 踐行「不假設」原則；員工切勿猜測關過敏原問題的答案。
- 製定「應急行動計畫」，以便員工知道在發生緊急情況時該如何處理。
- 如果您不能安全地為患有食品過敏症或不耐受症的顧客供應食品，則請切勿為其供應食品。

成為一個負責任的企業

- ✓ 營造積極的食品安全文化，力求供應安全食品
- ✓ 重視食物過敏/不耐受——可以挽救生命
- ✓ 確保施行過敏原管理程序
- ✓ 檢查食品和飲料中的過敏原
- ✓ 考慮交叉污染風險
- ✓ 訓練所有員工
- ✓ 確保後臺/前臺溝通順暢
- ✓ 務必要「詢問」您的顧客是否患有食品過敏症/不耐受症
- ✓ 向顧客提供清晰準確的資訊，讓他們能夠確定自己是否可安全食用相關食品
- ✓ 反覆確認，切勿猜測
- ✓ 如果您不能安全地為患有食品過敏症或不耐受症的顧客供應食品，則請切勿為其供應食品。
- ✓ 過敏須知

如需查閱食品企業的相關建議和資源，可造訪 www.food.gov.uk
和向當地政府環境衛生/貿易標準部門索取



14 過敏原

需使用 14 種過敏原作為食材時，務必要依法申報。會在下列清單中列明該等過敏原有哪些，並提供了一些可能含有該等過敏原的食品示例：



1 芹菜

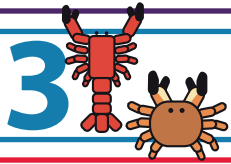
這包括芹菜莖、葉、種子和稱為芹菜根的根。芹菜鹽、沙拉、一些肉製品、湯和湯料塊均可能含有芹菜。

小麥(如斯佩爾特小麥和東方小麥/卡姆小麥)、黑麥、大麥和燕麥通常存在於含有麵粉的食品中，如某些類型的發酵粉、麵糊、麵包屑、麵包、蛋糕、蒸粗麥粉、肉製品、義大利麵、糕點、醬料、湯和撒有麵粉的油炸食品。

穀物食品 含有麩質



2

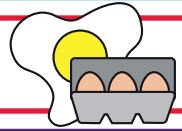


3 甲殼綱動物

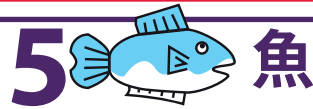
螃蟹、龍蝦、明蝦和挪威海螯蝦都是甲殼綱動物。蝦醬通常用於烹製泰國和東南亞的咖喱或沙拉，是一種需要留心注意的成分。

通常，含有蛋的食品有蛋糕、一些肉製品、蛋黃醬、慕斯、義大利面、乳蛋餅、醬料、糕點或刷有或淋有蛋的食品。

蛋



4

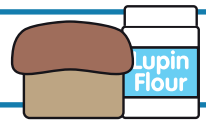


5 魚

一些魚露、比薩、調味品、沙拉醬、湯料塊和烏斯特郡醬均含有蛋。

是的，羽扇豆是一種花，但有些麵粉也含有羽扇豆！羽扇豆粉和種子可用於烹製某些類型的麵包、糕點，甚至用於烹製義大利麵。

羽扇豆



6



7 牛奶

牛奶是奶油、起士、忌廉、奶粉和酸奶中的常見成分。塗有或淋有牛奶的食品以及湯粉和醬料亦含有牛奶。

這包括貽貝、陸生蝸牛、魷魚和海螺，但也是蚝油中的常見成分或嫩魚的食材。

貝類等軟體動物



8



9 芥末

液體芥末、芥末粉和芥末籽均屬於這一類。麵包、咖喱、鹵汁、肉製品、沙拉醬、醬料和湯亦可能含有此成分。

不要與花生搞混(花生實際上是一種豆科植物，長在地下)。此成分指的是長在樹上的堅果，如腰果、杏仁和榛子。麵包、餅乾、米果、甜點、堅果粉(常用於亞洲風味的咖喱)、炒菜、冰淇淋、杏仁醬(杏仁膏)、堅果油和醬料均可能含有堅果。

堅果



10

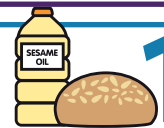


11 花生

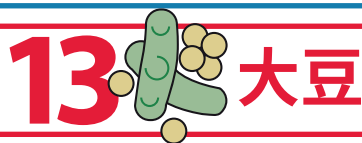
花生實際上是一種豆科植物，生長在地下，這就是為何它有時被稱為落花生的原因。花生是餅乾、蛋糕、咖喱、甜點、醬料(如沙爹醬)以及花生油和花生粉中的常見成分。

這些芝麻籽通常用於烹製麵包(比如撒在漢堡包上)、麵包條、鷹嘴豆泥、芝麻油和塔希尼。有時會烘烤芝麻籽，並添加到沙拉中。

芝麻籽



12



13 大豆

大豆通常存在於豆乾、毛豆、味噌醬、大豆蛋白、大豆粉或豆腐中，是東方食品的主要成分。甜點、冰淇淋、肉製品、醬料和素食品亦可能含有大豆。

這種成分常用於烹製葡萄乾、杏幹和梅幹等乾果。肉製品、無酒精飲料、蔬菜以及紅酒和啤酒亦可能含有此成分。如患有哮喘，則二氧化硫過敏反應的風險會更高。

二氧化硫 (有時稱為亞硫酸鹽)



14