



警惕过敏



食物过敏和不耐受

- 在英国, 有1-2%的成人和5-8%的儿童有食物过敏。
- 不幸的是, 每年约有10人死于食物引起的过敏性休克。
- 食物过敏是指免疫系统将食物中的蛋白质误认为是一种威胁。
- 食物过敏原是指任何通过食用或吸入引起免疫系统反应的物质。
- 食物过敏无法治愈。应对食物过敏的唯一方法是严格避免引发身体免疫反应的食物。即使是些许的过敏原都可能导致致命的反应。
- 过敏反应的症状可能为轻度、中度或重度。
- 过敏性休克是最严重的过敏反应。这一反应可能威胁到生命, 需要立即进行药物治疗。如果你认为有人正出现过敏性休克, 请尽快拨打999并叫救护车。
- 食物不耐受与食物过敏不同。大多数食物不耐受不涉及免疫系统, 一般不会威胁到生命。食物不耐受是指难以消化某些食物, 并因此产生不愉快的身体反应。
- 乳糜泻是一种自身免疫性疾病, 由对麸质的反应引起, 麸质是一种存在于小麦、大麦和黑麦等谷物中的膳食蛋白。身体的免疫系统攻击小肠, 降低其从食物中吸收营养的能力。
- 对待患有食物不耐受和乳糜泻的顾客, 应像对待食物过敏者一样谨慎。否则可能致人罹患重疾或影响其长期健康。

法律要求

- 食品企业有法律义务提供有关其销售的食物或饮料中存在的法律要求的14种过敏原的信息。这14种过敏原列在本文件的最后一页。
- 为消费者生产或准备的任何食品必须安全。
- 如果你告诉顾客食品"完全不含"某种特定的过敏原, 但事实并非如此, 就构成了提供不安全食品。无论该过敏原是否属于法律要求申报的14种过敏原之一, 这一点都适用。
- 食品的描述必须准确, 不得虚假或有误导性。
- 在食品经营过程中提供不安全的食品, 或对食品做出虚假或误导性的陈述, 是一种刑事犯罪。
- 预包装食品: 全部或部分由包装物包裹, 不打开或不改变包装就无法改变的食品, 必须有完整的标签; 标签应包括食品的名称和完整的成分表, 每次提到过敏原时都要强调所列出的任何过敏原。
- 从2021年10月1日起, 直接销售的预包装食品 (PPDS) 必须贴上食品过敏原标签。PPDS是包装地点和提供给消费者的地点相同, 在被订购或选择之前就已经包装好的食品, 如三明治、沙拉、其他食品。标签必须注明食品的名称和完整的成分清单。如果食品中存在14种过敏原中的任何一种, 必须在配料表中加以强调。
- 非预包装食品: 可通过书面 (最佳做法) 或口头方式提供过敏原信息。
- 如果食品过敏原信息是以口头方式传达的, 食品企业必须在明显可见的位置张贴书面通知, 解释你的顾客如何获得这些信息。
- 法律要求远距离销售食品的食品企业, 如互联网和电话销售, 必须确保在下订单之前以及在向客户交货时向消费者提供食品过敏原信息。

过敏原管理

- 实施有据可查的食品安全管理系统，如Safer Food Better Business。
- 制定适用于从后厨到前台全过程过敏原管理程序，包括储存、准备和服务区。
- 识别并记录你提供的所有食品和饮料中存在的14种规定的食物过敏原。包括"可能含有"的成分。必要时，从你的供应商处获得书面的过敏原信息。
- 对所有员工进行警惕过敏培训并记录。当过敏原信息发生变化时，要及时向工作人员更新。
- 每一班都指定一名专门的工作人员，全面负责过敏原管理，并能与顾客讨论食物过敏问题。
- 在准备、烹饪和提供食物时，管理交叉污染风险。只在你已经进行了有意义的风险评估，并且不可能保证没有过敏原交叉污染的情况下，才应使用预防性的过敏原声明。
- 妥善储存原料。不含过敏原的原料应单独存放，最好放在比含有过敏原的原料更高的位置。要注意空气中的过敏原，如面粉。溅出物应立即清理。
- 如果你收到产品替代品、改变供应商、改变规格/配方或改变菜单，成分可能会发生变化。因此应评估和更新食物过敏原信息。
- 在接受食物订单之前，一定要询问顾客是否有过敏或不耐受。准确地记录不含过敏原的食品订单，并将其有效地传达给厨师。
- 制定"不猜测"的规则；员工不应该猜测有关过敏原问题的答案。
- 制定紧急行动计划，以便工作人员知道在发生紧急情况时如何行动。
- 如果无法确保安全，不得为有食物过敏或不耐受的顾客提供服务。

成为负责任的企业

- ✓ 创建努力提供安全食品的积极食品文化
- ✓ 认真对待食物过敏/不耐受问题，这可能会拯救他人的生命
- ✓ 确保过敏原管理程序落实到位
- ✓ 检查食物和饮料中的过敏原
- ✓ 考虑交叉污染的风险
- ✓ 培训所有工作人员
- ✓ 确保后厨和前台沟通清晰
- ✓ 确保询问你的客户是否有食物过敏/不耐受
- ✓ 为顾客提供清晰准确的信息，让他们能够决定食品是否可以安全食用
- ✓ 仔细检查，切勿猜测
- ✓ 如果你不能安全地满足过敏/不耐受顾客的需求，请不要为其提供餐食
- ✓ 过敏意识

食品企业建议和资源可在www.food.gov.uk获取
也可咨询地方政府的环境卫生/贸易标准部门



14种过敏原

有14种过敏原在作为原料使用时必须依法公布。下列清单为你讲述涉及哪些过敏原，并提供了一些可能含有这些过敏原的食物的例子。



1 西芹

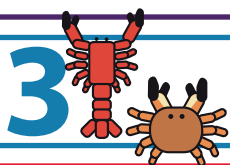
包括西芹的茎、叶、种子和称为“块根芹”的西芹根。西芹盐、沙拉、一些肉类产品、汤和汤块中都含有西芹。

小麦（如斯佩尔特小麦和呼罗珊小麦/卡穆特小麦）、黑麦、大麦和燕麦经常出现在含有面粉的食品中，如某些类型的发酵粉、面糊、面包屑、面包、蛋糕、粗粮、肉制品、面食、糕点、酱汁、汤和沾有面粉的油炸食品。

含有麸质的谷物



2



3 甲壳类动物

甲壳类动物包括螃蟹、龙虾、对虾和虾蛄。虾酱经常用于泰国和东南亚的咖喱或沙拉，是一种需要注意的配料。

鸡蛋经常出现在蛋糕、一些肉制品、蛋黄酱、慕斯、意大利面、蛋饼、酱汁和糕点或刷有鸡蛋的食品中。

鸡蛋



4

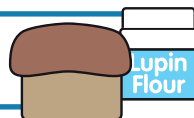


5 鱼类

鱼露、披萨、调味品、沙拉酱、汤块和伍斯特酱中含有鱼类。

羽扇豆是一种花，但也能磨成粉！羽扇豆粉和种子可用于某些类型的面包、糕点，甚至用于意大利面。

羽扇豆



6



7 牛奶

牛奶是黄油、奶酪、奶油、奶粉和酸奶的一种常见成分。涂抹牛奶的食品以及粉状汤和酱汁中同样含有牛奶。

这包括贻贝、陆地蜗牛、鱿鱼和海螺，在牡蛎酱中也常见，或作为炖鱼的配料。

软体动物



8



9 芥末

液体芥末、芥末粉和芥末籽都属于这一类。芥末还用于面包、咖喱、腌制物、肉制品、沙拉酱、酱汁和汤中。

不应与花生（实际上是一种豆类，生长在地下）相混淆，这类成分是指生长在树上的坚果，如腰果、杏仁和榛子。面包、饼干、饼干、甜点、坚果粉（经常用于亚洲的咖喱）、炒菜、冰淇淋、杏仁酱、坚果油和酱汁中都含有坚果。

坚果



10

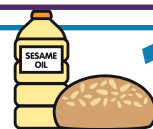


11 花生

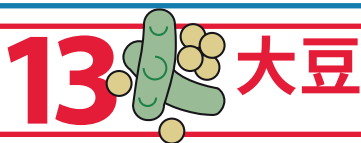
花生实际上是一种豆科植物，生长在地下，也因此有时被称为落花生。花生经常被用作饼干、蛋糕、咖喱、甜点、酱汁（如沙爹酱）以及花生油和花生粉的配料。

面包（例如洒在汉堡面包上）、面包条、鹰嘴豆泥、芝麻油和塔西尼芝麻酱中通常含有芝麻籽。此类成分有时会烤熟后用于制作沙拉。

芝麻籽



12



13 大豆

大豆通常存在于豆腐、江米豆、味噌酱、大豆蛋白、大豆粉或豆腐中，是东方食品的一种主要成分。甜点、冰淇淋、肉制品、酱汁和素食产品也含有大豆。

这是一种经常用于干果的成分，如葡萄干、杏干和梅子。肉制品、软饮料、蔬菜以及葡萄酒和啤酒中也可能含有。如果你有哮喘，对二氧化硫产生反应的风险更高。

二氧化硫 (有时称为亚硫酸盐)



14