

一般引致過敏的食品

- 果仁 — 花生（包括花生油，花生醬），合桃，杏仁等
- 貝殼類 — 蝦，龍蝦，蟹，鮑魚，蜆，蠔等
- 魚類
- 牛奶，酸奶（yogurt），乳酪（芝士）
- 黃豆（包括豆漿，豆腐）
- 小麥 — 麵包，麵，通心粉，意大利粉，五穀片（cereal），麵粉製成的餅食
- 蛋
- 巧克力（朱古力）
- 水果 — 橙，草莓（士多卑李），芒果
- 蔬菜 — 蕃茄，粟米
- 食物防腐劑 — 加添於葡萄酒及乾果內的亞硫酸鹽 (Sulfites)
- 味精，食物染色素

Common Food Allergens

- Nuts - peanuts (including peanut oil and peanut butter), walnuts, almonds etc.
- Shellfish - shrimp, lobster, crab, abalone, clams, oyster etc.
- Fish
- Milk (including yogurt, cheese)
- Soy (including soymilk, soybeans, tofu)
- Wheat - bread, noodles, pasta (macaroni, spaghetti etc.), cereals, baked goods made with wheat flour
- Eggs
- Chocolate
- Fruits - orange, strawberries, mango
- Vegetables - tomato, corn
- Food additives/preservatives - MSG, sulfites (found in wine and dried fruits), food dyes (coloring)

華人社區健康資源中心編譯，2003 年版權所有
1/2010 修正

© 2003 Chinese Community Health Resource Center
Revised 1/2010