

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，蚬，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)

