



# 你知道吗？

- **欧洲**2001年的研究显示不同食物过敏的发生率大约是2-4%  
，儿童的发生率则更高，因此整个欧盟4亿人口中约有1000-1500万人口有食物过敏问题。
- **英国**估计有总数达1500万人对各种物质-不只是食品-过敏(人口总数的四分之一)，其中每年有2000例以上的过敏哮喘死亡全部或部分原因与食物过敏有关。
- 近年来，我们身边得此类怪病的人越来越多。世界变态反应组织对30个国家的调查发现，平均每100个人中就有22人有过敏问题，中国的过敏大军更是超过了2亿人。

# 了解食物过敏的必要性

90年代中期以后，因为食品过敏原问题而召回的产品越来越普遍。然而FDA进行的统计显示，约有25%的包装食品存在有过敏原问题，如果对这些产品采取措施，召回的产品数量将十分庞大。因此食品加工企业必须正确认识食物过敏问题，采取有效措施减少食物中潜在的过敏成分。

# 什么是过敏原？

医学上将诱发过敏性疾病暴发的抗原性物质称为过敏原。

- **1、吸入性过敏原：**通过呼吸引起过敏的抗原性物质，如花粉、柳絮、粉尘、虫螨汽车尾气等。
- **2、食入性过敏原：**通过饮食引起过敏的抗原性物质，如海鲜、鱼虾、奶制品、豆制品、消炎药、解热镇痛药等。

# 什么是过敏原？

- ❧ **3、接触性过敏原：**通过触摸引起过敏的抗原性物质，如化妆品、染发剂、辐射、化妆品、洗发水、染发剂、肥皂、化纤用品、细菌、霉菌、病毒、寄生虫等。
- ❧ **5、其他过敏原：**如注射药剂青霉素、链霉素、异种血清等、精神紧张、工作压力等。甚至有许多的患者根本不能确定具体的过敏原。

# 食入性过敏原

食入性过敏原（食品过敏原）产生的过敏反应包括呼吸系统、肠胃系统、中枢神经系统、皮肤、肌肉和骨骼等不同形式的临床症状，有时可能产生过敏性休克，甚至危及生命。

**我们作为食品生产企业，主要关注食入性过敏原。**

# 食物过敏的危害

当摄入了有关的食物，其中的食品过敏原可能导致一系列的过敏反应。过敏反应通常会在一个小时内出现，症状明显，有时表现得会较激烈，包括诸如呕吐，腹泻，呼吸困难，嘴唇、舌头或咽喉肿胀，血压骤降等。

有的可能在几小时内，甚至几天后才会发生，叫做缓慢性过敏反应，主要的症状有：湿疹，胃肠不适综合症，偏头痛，麻疹，鼻炎，全身乏力，哮喘，关节炎，疼痛，儿童多动症等。

但有一小部分人有非常严重的甚至威胁生命的反应，叫过敏性休克。过敏性休克是一种血压突然降低的现象，如不迅速治疗可以致命。

# 食物过敏反应临床表现

胃肠反应： 嘴部肿胀、腹部痉挛、腹泻、  
恶心、呕吐。





# 食物过敏反应临床表现

呼吸反应：流鼻涕、呼吸困难、喉咙堵塞。



# 食物过敏反应临床表现

皮肤反应： 肿胀、荨麻疹、皮疹。



# 食物过敏反应临床表现

**过敏中风：**由于心脏和呼吸困难及中风导致休克、死亡。通常在接触过敏原30分钟后出现初始症状。



# 食物过敏原种类

目前大约有**160**多种食品含有  
可以导致过敏反应的食物过敏原

新闻报道：

一男孩吃大米过敏浑身长白斑,被迫戒掉吃米饭。

专家提醒：吃新鲜果蔬过敏也可导致人死亡。咖啡多饮，  
小心过敏性皮炎……

# 最常见的食品过敏原

主要严重的过敏原包括（IFST-1999）：

“八大样”：蛋品、牛奶、花生、黄豆、小麦、树木坚果、鱼类和甲壳类食品

“八小样”：芝麻籽、葵花子、棉籽、罂粟籽、水果、豆类（不包括绿豆）、豌豆和小扁豆

其它：柠檬黄，亚硫酸盐、胶乳

IFST 英文全称 Institute of Food Science & Technology ——(英国)食品科学与技术学会

# 主要致敏物指南—1

主要致敏物指南	
成分	例如
花生及其制品	烘烤花生，花生酱，花生粉，花生油，落花生
甲壳类动物及其制品	小虾，螃蟹，龙虾，小龙虾
鱼类及其制品	狼鲈，鳀鱼，比目鱼，金枪鱼，凤尾鱼，鳕鱼，鲑鱼，鱼油，鱼明胶，鱼粉，鱼肉
蛋类及其制品	蛋清，蛋黄，卵蛋白质，卵白蛋白，溶菌酶，卵粘蛋白，蛋磷脂
(树) 坚果类及其制品	除非当地另有法规，否则要考虑制定一个完整的表格列出所有树坚果类：杏仁，榛子，胡桃，腰果，山核桃，巴西坚果，阿月浑子坚果，澳大利亚坚果，及昆士兰坚果，坚果油

# 主要致敏物指南一2

主要致敏物指南	
成分	例如
乳及乳制品（包括乳糖）	脱脂乳，奶油，乳脂肪，酪乳，干酪素，酪蛋白酸盐，乳清，凝乳，干酪，稀奶油，酸奶，乳白蛋白，乳糖。
大豆及其制品	大豆蛋白，组织化或水解植物蛋白，大豆零食，大豆粉，大豆磷脂，大豆油，酱油（大豆制），日本豆面酱，豆腐，生育酚（维生素E），植物甾醇类。
含谷蛋白的谷物及其制品	含谷蛋白谷物的完整清单：小麦，黑麦，大麦，燕麦，斯佩尔特小麦，远古硬质小麦及其杂交品种。

# 主要致敏物指南一3

主要致敏物指南	
成分	例如
二氧化硫及亚硫酸盐	例如亚硫酸钠代谢物，酸式亚硫酸钠，二氧化硫
芹菜及其制品	芹菜籽，块根芹，芹菜油，芹菜叶，芹菜浸提香油精
芝麻籽及其制品	芝麻籽，芝麻油，芝麻酱
芥末及其制品	芥菜籽，芥末油，芥末浸提树脂油，芥末粉
羽扇豆及其制品	羽扇豆粉，羽扇豆籽
软体动物及其制品	蛤，扇贝，牡蛎，蚌类，章鱼，蜗牛等



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/556051231225010111>