

食品應標示過敏原

文／王鳳英 新竹教育大學

美國每年幾乎有數百萬人發生食物過敏，在台灣每14個人中，就有1人有食物過敏的經驗。雖然多數食物所造成的過敏症狀，只是輕微或是中度的現象，但是嚴重時卻可能致死。

因為沒有直接治療的方法，為了避免過敏的傷害，除了認識自己的過敏原及處理方式，也應以避免吃到食物過敏原，為最基本的預防方法。所以食品包裝標示上所提供的過敏原資訊就非常重要。

2007年2月美國食品藥物管理局公布告示，再次提醒民眾必需認識食物中的過敏原，以避免遭受到食物中過敏的傷害。

2004年美國食品藥物管理局提出對於進口及國內產品中食品包裝應標示是否含有過敏原，以保護消費者的條款，並於2006年1月1日經議會通過成立此法案（條款中包括所有食品除了肉類、家禽肉及其製品）。

在此之前，食品包裝僅需要標示出2種或2種以上的主要成分通俗常用的名稱即可，這些名稱及成分不夠清楚辨識其來源。而立法後則需清楚標示出所有食物成分及過敏原和其衍生物。尤其是包括了8大類過敏原。

立法中所提及的過敏原，主要是含以上這8大類過敏原食物及其相關製品的食品均要強制標示。近年，歐美各國也都開始推動食品包裝應標示是否含有食物過敏原。

約有160種食品會造成過敏的傷害，但是其中90%為最常見的8大類過敏原食物及其相關製品，如：1. 蛋、2. 奶、3. 魚、4. 蝦、蟹貝殼類 5. 核果（杏仁、胡桃、核桃）6. 花生、7. 小麥、8. 黃豆。

這8大類過敏原食物主要是含有某些蛋白質及其衍生物，因為其成分不易被消化吸收利用，所以造成過敏。

通常吃完食物數分鐘至數小時即發生症狀，有些過敏症狀輕微，僅造成皮膚發癢、長蕁麻疹、紅腫數小時後會自動消退。嘴巴、臉部、舌頭紅腫、咳嗽、嘔吐、腹瀉，昏眩。有些由於過敏症狀嚴重者需住院觀察、治療，甚至可能失去知覺、呼吸困難致死。

食品包裝應標示出含有過敏原食物成分的源頭以括

弧方式或直接表示含有成分。以括弧方式，例如：卵磷脂（黃豆）、麵粉（小麥）、乳清（牛奶）。直接表示，例如：含有黃豆、小麥、牛奶等。

最新的調查文獻發現，在台灣每14個人中，就有1人有食物過敏的經驗，因為過敏而住院的患者中，最常見的過敏原就是蝦、蟹、蛋、奶、花生。在美國每年仍有200人死於過敏。因此，醫師除了呼籲食品包裝應標示常見過敏原外，也提醒過敏民眾認識自己的過敏原，並要遠離過敏原。

經調查顯示，在台灣民眾約有6.95%曾有食物過敏的經驗，主要過敏原則是蛋、乳、海鮮與花生，次要過敏原是芒果、奇異果、豆、麥、堅果等。主要的過敏症狀包括皮膚癢、喉嚨癢、打噴嚏、頭痛以及眼睛癢等，一些嬰兒對於牛奶過敏者，則有血便現象。少數因為過敏出現呼吸困難、氣喘的症狀。

在台灣以過敏而住院的病患抽血進行「食物特异性抗體分析」調查食物，將最容易引起國人過敏反應食物分類。認為最容易引起過敏反應的第一級食物為蝦、蟹、奶、蛋、花生。第二級過敏食物有芒果、其他海鮮。第三級過敏食物則為花枝、蛤仔、魷魚、墨魚、螺、鱈魚、大豆、小麥、奇異果。其他少數人對特殊食物過敏，例如：米、巧克力。

消費者除了自我觀察是否吃特定食物就會有反應之外，應進行皮膚測試，甚至食物激發免疫測試，找出導致引發過敏反應的食物，確認自己對何種食物過敏，以避免吃到含有使自己過敏的食物。

最後，提醒國內食品加工廠應注意食品包裝標示，並將容易引起國人過敏反應食物明確標示，降低消費者食物過敏的風險，以造福消費者。 

