

## Chất gây dị ứng thực phẩm chính là gì?

Major food allergens

Trong khi hơn 160 các loại thực phẩm có thể gây ra phản ứng dị ứng ở những người bị dị ứng thức ăn, mã thực phẩm FDA xác định 8 thực phẩm gây dị ứng phổ biến nhất. Những thực phẩm này chiếm 90 phần trăm của các phản ứng dị ứng thực phẩm và nguồn thực phẩm mà rất nhiều các thành phần khác có nguồn gốc.

### Các loại thực phẩm tám được xác định bởi mã thực phẩm FDA

1. Sữa
2. Quả trứng
3. Cá (bass, cá bơn, cá tuyết)
4. Crustacean sò (ví dụ, cua, tôm hùm, tôm)
5. Cây hạt dẻ (ví dụ, hạnh nhân, óc chó, pecans)
6. Đậu phộng
7. Lúa mì
8. Đậu nành

Những thực phẩm này tám, và bất kỳ thành phần có chứa chất đạm có nguồn gốc từ một hoặc nhiều người trong số họ, được chỉ định là chất gây dị ứng thực phẩm "lớn".

