

Fact Sheet ng Code ng Pagkain #7

Ano ang dapat mong malaman tungkol sa Code

WWW.HEALTHOREGON.ORG/
FOODSAFETY

Mga Allergen

**OAR 333-150-0000,
KABANATA 1-201.10(B);
2-102.11(C)(9); 3-602.11
(B)(5)**

1-201.10(B)

Ang "pangunahing allergen sa pagkain" ay nangangahulugang:
(a) Gatas, itlog, isda (gaya ng bass, flounder, cod, at pati ang crustacean na shellfish gaya ng alimango, ulang, o hipon), mga nuwes ng puno (gaya ng mga almond, pecan, o walnut), trigo, mga mani, at mga soybean; o
(b) Ang sangkap ng pagkain na naglalaman ng protinang nagmula sa pagkain, gaya ng tinukoy sa Subparapo (1)(a) ng depenisyong ito.

2-102.11(C)(9)

Paglalarawan sa mga pagkaing tinukoy bilang pangunahing mga allergen sa pagkain at ang mga sintomas na maaaring idulot ng pangunahing allergen sa pagkain sa sensitibong indibidwal na may allergic reaction.^{1f}

3-602.11(B)(5)

Ang pangalan ng pinagkukunan na pagkain para sa bawat pangunahing allergen ng pagkain na nasa pagkain maliban kung ang pinagkukunan na pagkain ay bahagi na ng karaniwan o kadalasang tawag sa nasabing sangkap (Nagsimula noong Enero 1, 2006).^{1f}

MGA KADAHILANAN SA PAMPUBLIKONG KALUSUGAN:

Ang allergy sa pagkain ay isang espesipikong uri ng reaksyon na kinasasangkutan ng immune system. Lumilikha ang katawan ng antibody sa pagkain. Sa sandaling makain ang espesipikong pagkain at dumikit na ito sa antibody, ang tao ay may allergic reaction.

Dapat kayang ilarawan ng taong nangangasiwa ang mga pangunahing allergen sa pagkain at ang mga sintomas na maaaring idulot ng pangunahing allergen sa pagkain sa sensitibong indibidwal na may allergic reaction.

Sa isa sa 25 Amerikano na nag-uulat ng allergy sa pagkain, malamang na tumataas ang pagkakaroon ng mga restawran ng mga customer na kailangan ng espesyal na pagkain alinsunod sa Food Allergy & Anaphylaxis Network (<http://www.foodallergy.org/section/welcoming-guests-with-with-food-allergies>).

Walong pagkain ang dahilan ng 90% ng lahat ng mga allergic reaction sa pagkain. Ang mga ito ay:

1. Gatas (hal., mantikilya, yogurt, mga keso, gatas na tsokolate, sorbetes at mga panghimagas)
2. Itlog (anumang mayroong itlog)
3. Mani
4. Mga nuwes ng puno (hal., mga walnut, almond, hazel, kasoy, pistachio, at pecan)
5. Isda (hal., flounder, salmon, bass, at cod)
6. Shellfish (hal., alimango, ulang, at hipon)
7. Trigo (hal., tinapay, harina, roux, breading, mga panghimagas, mga base ng sopas, at ilang mga pampalasa), at
8. Soya (hal., tofu at sarsa).

Kabilang sa mga delikadong pagkain ang mga panghimagas, sarsa, mga salad bar, buffet, mga pagkaing prinito at mga pagkaing maraming sangkap.

Ang allergy sa pagkain ay posibleng isang malubhang tugon ng katawan sa pagkonsumo ng mga partikular na pagkain o mga idinadagdag sa pagkain. Para sa mga sensitibo, maaaring lumitaw ang reaksyon sa loob ng ilang minuto o oras, at ang mga sintomas ay maaaring mula sa hindi gaanong malala hanggang sa nakamamatay. Maaaring kabilang sa mga allergic reaction ang pamamantal, pamumula ng balat o halas, pangangapal o makating pakiramdam sa bibig, mukha, dila, o pamamaga ng labi, pagsusuka at/o pagtatae, pananakit ng tiyan, pag-ubo o paghingal, pagkahilo at/o pagkalula,



Para sa ilang tao, ang bahagyang dami lamang ng masamang pagkain ay maaaring maging sanhi na ng allergic reaction.

pamamaga ng lalamunan at mga vocal cord, at nahihirapang huminga. Kung may nakita kang reaksyon, sabihin sa namamahala.

Kung nababalisa ang customer, tumawag sa 911 at samahan ang customer hanggang sa dumating ang tulong.

Mga Allergy sa Pagkain

ano ang kailangan mong malaman



Milyon-milyong tao ang may mga allergy sa pagkain na maaaring mula sa hindi gaanong malala hanggang sa nakamamatay.

Mga Pinaka Karaniwang Allergen na Pagkain



Mga Mani



Mga nuwes ng puno



Isda



Shellfish



Mga itlog



Gatas



Trigo



Soya

*** Palaging hayaan ang mga bisita na sila mismo ang gumawa ng kanilang desisyon.**

Kapag ipinaalam sa iyo ng bisita na mayroon silang kasama na may allergy sa pagkain, sundin ang apat na R sa ibaba:

- **Refer o Isangguni** ang alalahanin na allergy sa pagkain sa nangangasiwa sa departamento, o sa taong nangangasiwa.
- **Review o Suriin** ang allergy sa pagkain kasama ng customer at tingnan ang mga nilalaman ng sangkap.
- **Remember o Tandaan** na tingnan ang pamamaraan ng paghahanda para sa posibleng cross-contact.
- **Respond o Tumugon** sa customer at ipaalam sa kanila ang iyong natuklasan.

*** Mga pinagmumulan ng Cross-Contact:**

- Mga mantika sa pagluluto, tilamsik, at singaw mula sa pagluluto ng mga pagkain.
- Mga pagkain na may allergen na napadikit o lumapat sa mga pagkaing walang allergy (Hal. muffin na may nuwes na napadikit sa muffin na walang nuwes).

Ang anumang kagamitan para sa pagproseso ng mga pagkaing walang allergy ay dapat hugasan at linising mabuti bago gamitin.

- Lahat ng kubyertos (hal., mga kutsara, kutsilyo, spatula, panipit), mga sangkalan, mangkok, kaldero, kawali ng pagkain, sheet pan, mga pinagpatungan sa paghahanda.
- Mga prituhan at ihawan.
- Hugasan ang mga kamay at magpalit ng guwantes pagkatapos hawakan ang mga posibleng allergen na pagkain.

*** Kung mayroong allergic reaction ang bisita, tumawag sa 911 at ipaalam sa tagapamahala.**

