



समिट काउण्टी पब्लिक हेल्थ

1867 West Market Street ♦ Akron, Ohio 44313-6901

Phone: (330) 926-5600 ♦ Toll-free: 1 (877) 687-0002 ♦ Fax: (330) 923-6436

www.scphoh.org

एलर्जी हुने मुख्य खाद्यपदार्थहरू



Milk



Egg



Shellfish



Fish



Tree Nuts



Wheat



Peanut



Soybean

एकलर्जी पैदा गर्ने वस्तुको स्मरण कसरी गर्ने: एमडब्ल्यूएफ (सोमबार, बुधबार र शुक्रबार) दूध, गहुँ र माछाको लागि (सेप्टेम्बर) कस्तूरा माछा, सोय, अण्डा, बदाम र ओखरको लागि

- दूध (बटर, बटरमिल्क, छुर्पी, कटेज चिज, क्रिम, कर्ड्स, कस्टार्ड, ह्याल्फ एण्ड ह्याल्फ, ल्याक्टोश, दूध, पुड्डिङ, सावर क्रिम, योगर्ट इत्यादि ।)
- गहुँ (उदाहरण: सोय सस, स्टार्च, एल, ब्रेड क्रम्ब्स, सिरियल एक्सट्र्याक्ट, पिठो, पास्ता, ह्विट ब्यान, ह्विट जर्म, ह्विट प्रोटीन आइसोलेट, स्पेल्ट, बेक्स गुड्स, आलु चिप्स, राइस केक्स, हट डग्स, आइस्क्रिम इत्यादि)
- माछा (उदाहरण: एन्कोभिज, बासस, क्याटफिस, कोड, फ्लाउण्डर, गुपर, ह्याडक, हेक, ह्यालिबट, हेरिड, माही माही, पर्च, पाइक, पोल्लक, सालमोन, एकर्ड, स्वर्डफिस, सोल, स्न्यापर, टिलापिया, ट्राउट, टुना, कायसर ट्रेसिड, वर्केस्टरशायर सस, बल्लावायस, बार्बिक्यू सस इत्यादि ।)
- क्रस्टासिन सेलफिस (उदाहरण: गंगटा, झिंगेमाछा, श्रिम्प, क्रफिस, क्रिल, पावन्स, बार्न्याकल, ग्लुकोसामिन इत्यादि)
- सोय (उदाहरण: सोय मिल्क, सोय प्रोटीन, मिसो, एडामेम, नट्टो, टामारी, सोय सस, टोफु, टेक्स्चर्ड भेजिटेबल प्रोटीन, एशियन कुइसिन, भेजिटेबल गम, भेजिटेबल स्टार्च, भेजिटेबल ब्रोथ, बेकड गुड्स, सिरियल इत्यादि)
- अण्डा (उदाहरण: बेक्स गुड्स, अण्डाको वैकल्पिक खाद्यवस्तु, म्याकारोनी, मार्जिप्यान, मार्शमालोस, नौगट, पास्ता, अण्डाको रोटी, कफीमा माथिबाट राखिएको तहर खाद्य इत्यादि)
- पिनट वा बदाम (उदाहरण: बियर नट्स, युबर्स, पिनट बटर, पिनट फ्लोर, एग रोलस, एन्चिलदा सस, नौगट, क्याण्डी, बेकड गुड्स, चिल्ली, मोल सस, मार्जिप्यान, ग्लेज म्यारिनेड, प्यानकेक्स इत्यादि)
- ओखर (उदाहरण: अलमोण्ड्स, बिचनट, ब्राजील नट, बटरनट, क्यास्यु, चेस्टनट, चिनक्वापिन, नरिवल, ह्याजलनट, जिनको नट, हिकोरी नट, लिची नट, म्याकाडेमिया नट, पिक्यान, पाइन नट, पिली नट, पिस्टाचियो, शिनट, वालनट इत्यादि)

अमेरिकामा प्रत्येक वर्ष एनाफिल्याक्सिस (एलर्जीबाट हुने ज्यानमारा प्रतिक्रिया) को कारण ३० हजार मानिसहरू आपत्कालीन उपचारको लागि अस्पताल जाने, २ हजार अस्पताल भर्ना हुने र १५० जनाको ज्यान जाने अनुमान गरिएको छ ।

एलर्जीको सम्भावना भएको खाना खाइसकेपछि केही मिनटभित्रै वा दुइघण्टासम्ममा एलर्जीको संकेत देखिनसक्छ र यो ज्यानको लागि खतरा साबित हुन्छ ।

स्रोतहरू:

U.S. Food and Drug Administration (Food Allergies: What You Need to Know), 09/02/2015 <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>

U.S. Food and Drug Administration, 01/16/2015 <http://www.fda.gov/ForIndustry/FDABasicsforIndustry/ucm238807.htm>

Image by: www.mastertraineradriannepelt.com

<https://www.foodallergy.org/allergens/>

<https://www.foodallergy.org/treating-an-allergic-reaction>