

## Faktaark soyaallergi vietnamesisk

# Ích lợi để biết về đậu nành và dị ứng đậu nành

### Đậu nành là gì ?

Đậu nành là một loại trái cây có hạt nằm trong vỏ. Từ những hạt đậu, người ta có thể chiết xuất ra được chất đạm, bột, dầu và chất xơ để những thứ đó sau này có thể là thành phần trong những thức ăn tổng hợp.

### Dị ứng đậu nành là gì ?

Dị ứng đậu nành là một loại dị ứng thức ăn. Những phản ứng dị ứng về thức ăn bộc phát là do bởi cơ thể phản ứng đối với một vài chất đạm trong thức ăn. Có người bị phản ứng rất mạnh mặc dù chỉ dùng một số lượng nhỏ của thức ăn mà họ không chịu được, trong khi những người khác bị những khó chịu nhẹ hơn, rồi tự hết mà không bị những hậu quả nguy kịch nào. Dị ứng thức ăn thường xảy ra nơi trẻ em hơn là ở người lớn. Hầu hết sẽ hết hẳn dị ứng thức ăn khi còn nhỏ. Nhiều trẻ em bị dị ứng thức ăn, phản ứng đối với nhiều loại thức ăn. Nếu trẻ em phải kiêng những thức ăn có những nguồn dinh dưỡng quan trọng thì điều cần thiết là tìm những giải pháp chọn lựa tốt để thay thế những thức ăn này hầu chúng có được thực phẩm bổ dưỡng. Sự nhạy cảm đối với đậu nành là điều bình thường, trong khi dị ứng đáng kể đối với đậu nành là điều hiếm có.

### Chất đạm từ đậu nành có thể tìm thấy ở đâu ?

Vì chất đạm từ đậu nành chứa nhiều dinh dưỡng và có đặc tính dùng vào nhiều việc nên chất đạm này được dùng như thành phần của thức ăn trong nhiều loại thực phẩm khác nhau. Thí dụ như bạn có thể tìm thấy chất đạm từ đậu nành ở bánh hamburger, chả cá, bánh pizza, bánh mì và những loại bánh khác. Nhiều sản phẩm thức ăn thay thế dành cho người bị dị ứng sữa hoặc người bị bệnh ở đường tiêu hoá, được làm bằng đậu nành. Việc này là vì chất đạm ở đậu nành là giải pháp chọn lựa tốt (vì có chứa nhiều dinh dưỡng và có những công dụng về kỹ thuật) thay cho chất đạm từ sữa và tinh bột gluten. Khi loại bỏ nước từ đậu nành, người ta sẽ làm ra những sản phẩm như sữa và phó mát. Qua sự giúp đỡ của những tiến trình khác, người ta có thể làm nước chấm đậu nành, miso, đậu phụ và tempe từ đậu nành.

### Dị ứng đậu nành gây ra những phản ứng gì ?

Các phản ứng bộc phát khi người bị dị ứng đậu nành dùng thức ăn có chứa đậu nành sẽ thay đổi tùy theo từng người. Các phản ứng đó là : tiêu chảy, đau bụng, bị suyễn, bệnh chốc lở trở nên tệ hơn, khó thở và bị ngất lịm vì dị ứng.

### **Dị ứng đậu nành được chữa trị bằng cách nào ?**

Cách duy nhất để chữa dị ứng đậu nành là kiêng tất cả những thức ăn có chứa chất đạm từ đậu nành ở trong thực phẩm.

### **Người bị dị ứng đậu nành có thể ăn được những gì ?**

Trong những sản phẩm thức ăn không pha trộn ở sữa, trứng, thịt, cá, tôm cua, trái cây, các loại hạt, dầu ăn hoặc rau quả không có chất đạm từ đậu nành. Tuy vậy, người bị dị ứng đậu nành vẫn bị những phản ứng đối với các loại trái cây khác có hạt như : đậu, hạt đậu, đậu lăng và đậu phụng, và cần phải tránh những thứ này. Chất đạm từ đậu nành ít khi có trong bánh kẹo và những thức ăn vặt. Thức ăn chay / không có thịt cá, những món ăn của người ngoại quốc và những sản phẩm của tiệm thuốc dân tộc / bán thực phẩm chữa bệnh thường có chứa chất đạm từ đậu nành hơn những thức ăn đặc trưng của người Na uy.

Một số người bị dị ứng đậu nành cũng có những dị ứng khác về thức ăn.

Vì chất đạm từ đậu nành thường được dùng trong nhiều loại thức ăn nên điều quan trọng là đọc kỹ danh mục thành phần của thức ăn.

### **Dầu đậu nành và dầu thực vật thì thế nào ?**

Dầu đậu nành (thường được diễn tả như dầu thực vật trong những danh mục thành phần thức ăn) và được xem như an toàn cho những người bị dị ứng đậu nành. Tiến trình sản xuất loại bỏ những chất đạm, chính là những chất ở trong dầu gây ra các phản ứng dị ứng. Tại những nước có thực hiện nhiều cuộc phân tích về các loại dầu đã kết luận là không có chất đạm từ đậu nành ở trong loại dầu nào cả. Một vài nhà sản xuất lớn tại Na uy thực hiện đều đặn những cuộc thử nghiệm để kiểm soát xem những chất đạm từ đậu nành có còn sót lại trong dầu / bơ thực vật hay không.

### **Vậy đậu nành có hoá chất trong tiến trình chế biến thì sao ?**

Đậu nành có hoá chất trong tiến trình chế biến có thể chứa những dấu vết của chất đạm từ đậu nành vì sự ô nhiễm trong sản xuất. Việc này nói đến trường hợp với số lượng rất ít, và vì đậu nành có hoá chất trong tiến trình chế biến được sử dụng ở số lượng ít trong thức ăn đã được chế biến sẵn nên việc khuyến cáo những người bị dị ứng đậu nành dùng thức ăn có đậu nành có hoá chất trong tiến trình chế biến là điều chúng tôi ít khi làm.

### **Chất đạm từ thực vật đã được khử nước (HVP) thì sao ?**

Tiến trình khử nước dẫn đến việc tiêu huỷ các chất đạm khiến những chất đạm này không còn những công dụng như trước nữa. Trong đó, điều này có thể bao hàm đến việc những chất đạm này sẽ không gây ra các phản ứng dị ứng.

### **Sự ghi dấu của thức ăn**

Nếu một thức ăn có bổ thêm đậu nành, cần phải ghi rõ ở phần giải thích thành phần thức ăn. Những danh mục thành phần thức ăn mà bạn cần phải để ý đến là : chất đạm từ đậu

nành, bột đậu nành, miso, hột đậu nành, đậu phụ, chất đạm từ thực vật và nước chấm đậu nành.