



漫談食品添加物的健康危害

◎林口長庚腎臟系臨床毒物科暨重金屬實驗室助理教授 黃文宏

市售的食品色香味俱全令人難以抗拒，但這些美味食品的背後往往參雜著許多添加物，食品添加物的種類繁多，尤以人工色素及防腐劑最為常見。

人工色素為化學合成的色素，許多文獻指出食用過量的人工色素會對人體造成傷害，如生育力下降、畸形胎，甚至可能會致癌。對孩童而言，若食用過多人工色素容易造成注意力不集中、過動、自制力差、學習障礙等症狀。為了避免人工色素的危害發生，許多國家已嚴格管制人工色素的使用，並鼓勵多使用天然色素，如茄紅素和胡蘿蔔素。

防腐劑如苯甲酸鹽可減緩微生物生長及避免食物腐敗，但也可能引發孩童過動及注意力不集中，增加肝臟的負擔、皮膚過敏，引起孩童食慾不振、發育遲緩，並使孕婦生產胎兒體重不足，因此許多先進國家都禁止使用防腐劑在孕婦及孩童食品上。

根據 2007 年英國學者馬肯 (McCann D) 教授於刺絡針 (Lancet) 所發表的研究，食品添加物會引起孩童的過動及注意力不集中。此項研究準備了 3 種飲料，第一種當安慰劑，第二種含有苯甲酸鹽防腐劑及兩種人工色素的飲料，第

三種含有苯甲酸鹽及另外兩種人工色素的飲料，提供孩童飲用。結果發現苯甲酸鹽及人工色素都會引起孩童過動及注意力不集中。這些色素包括黃色 4 號、5 號及紅色 6 號、40 號。馬肯教授結論是人工色素或是苯甲酸鹽，各自或共同引發孩童的過動及注意力不集中。

孩童過動及注意力不集中 (ADHD) 是目前常見的行為異常，造成孩童的學習困難和父母照顧上的困擾。它除了是先天腦部的異常之外，也與後天環境暴露相關。例如體內鉛含量過高，或食用過量含咖啡因的食物 (巧克力、可樂、茶、咖啡等)。此外人工色素，如食用色素黃色 4 號、5 號、紅色 6 號、40 號或再加上苯甲酸鹽防腐劑，若天天攝食，只要一星期就有可能引起孩童注意力不集中、過動、學習障礙。

基於苯甲酸鹽類防腐劑及人工色素對孩童的傷害，在此呼籲政府與衛生主管單位應全面管制其於兒童食品的使用。家長挑選零食時，應看清楚食品添加物標示，太香、色彩太鮮艷都不要選購，給孩子天然食物當零食還是最好的。🍎