



食物添加物對兒童的影響

◎台北長庚小兒肝膽腸胃科主治醫師 張魁文

人類使用食品添加物來保持味道或增強口感、改善外觀已有幾世紀的歷史。例如，用醋、糖、鹽醃製食物來延長食物的保鮮期限，用香草類植物增添食物氣味色彩，以及用二氧化硫來保存葡萄酒等。隨著 20 世紀下半葉加工食品的出現，引入了越來越多的天然和人工合成的添加劑。

每到逢年過節總會看到新聞報導哪一些食物或食材的添加物超標或違法，或是成分標示不完整。據統計食物的製造與包裝過程中，可以添加或可能接觸到的化學物超過 1,000 種。在台灣，衛生福利部核准使用的食品添加物超過 800 種，細分為 17 類：防腐劑、抗氧化劑、漂白劑、營養添加劑、著色劑、

香料、調味劑、甜味劑、粘稠劑（糊料）等。這些添加物的適用範圍與可允許的濃度均有明文規定，可以合法使用，但是常常這兒吃一些那兒碰一點，日積月累後還是可能出現副作用。例如塑膠包裝袋或容器中的雙酚類、磷苯二甲酸鹽、過氯酸鹽等可能會干擾內分泌系統，食物中（特別是肉類）為了保存及增加色澤而添加的硝酸鹽及亞硝酸鹽，除了影響甲狀腺外也是致癌物。

與成人比較，兒童更易受到這些化學物質的影響。一般說來兒童比成人喜愛飲料糖果，而這些食物多多少少含有食品添加物。此外兒童的代謝排毒系統仍在發育功能尚不健全，其他器官也仍處於不完全成熟的狀態，更易感受到食

品添加物的干擾。

以下介紹幾種零食飲料常用的添加物：

一、防腐劑

防腐劑過量常見的健康問題有：過敏、氣喘、流口水、嘔吐、噁心、頭暈、心悸、利尿等症狀，長期接觸防腐劑則容易致癌。最好、最安全的方法，就是除了真正天然、百分百發酵或乾燥食品之外，不吃任何儲存食品。

做料理時使用的糖、鹽、辣椒、蒜頭、薑等是天然防腐劑，都能達到防腐的目的，除了拉長食物保存期，也可以增加食物口感與營養。密封保存避免食品接觸到空氣，以及存放於冰箱也是防腐好方法。

二、人工色素

食用色素是使食物著色的材料，可以使食物顏色更鮮豔、多樣，希望提升食慾。食用色素可分成天然與人工兩部分。天然色素來源取之於自然界，包含了動物色素、植物色素、維生素色素、焦糖等，透過物理方法萃取而成。人工色素在 20 世紀出現後被大量使用，在台灣法定的人工色素有 8 種：藍色 1 號、2 號；綠色 3 號；黃色 4 號、5 號；紅色 6 號、7 號、40 號。不過越來越多的研究顯示長期使用人工色素會影響健康，也有致癌風險。英國和美國也曾有研究指出，兒童長期接觸人工色素容易出現注意力不集中或過動的情況。

三、人工甜味劑

甜味劑分成兩種。第一類為營養甜

味劑，分成糖(包含蔗糖、葡萄糖、果糖)及糖醇(如：木糖醇)。糖有甜味也有熱量，糖醇不含糖分仍含有熱量。第二類為人工甜味劑(又稱代糖)，基於健康因素代糖愈來愈常被用來代替蔗糖，作為低糖或無糖的選擇，譬如健怡可樂。代糖的熱量極低甚至無熱量，甜度卻比蔗糖高出數百倍。兒童若常接觸代糖，可能會因習慣代糖的甜度而影響其他食物的攝取。另外有研究指出代糖會改變腸道內環境，影響腸道微生物的生存。攝取過多代糖也可能增加中風與冠狀動脈心臟病的風險。

中國料理是出名的色香味俱全，老祖先也曾說「民以食為先」。如何在日常中吃得好又養身，應該是從兒時便要培養的習慣。☺



●兒童因為代謝排毒系統功能尚不完全，更應注意吃的安全