

鮮艷零食吃多了 幼兒恐過動

(人工色素：黃色 4 號·紅色 40 號...，防腐劑，調味劑)

含量雖合法，但合併且經常食用即易誘發

另需少甜食(巧克力·餅乾)·拒油炸(炸雞·薯條·洋芋片)

96. 1/26 《荷塘醫話：醫藥保健新知篇(一)：5》：嗜食肥甘易致注意力缺失過動症中，即已言明「炸雞排、薯條、巧克力」易致胃熱過盛之過動；96. 7/27 《醫藥保健新知篇(二)：30》：重申過動兒聰明飲食中，亦強調「少甜食、拒油炸」是過動必守原則；本週三論過動兒的飲食禁忌，如同97. 5/2 《醫藥保健新知篇(三)：69》：遠離發炎疾病’矯正酸性體質中所主張的：少碰食品添加物(人工色素、防腐劑、調味劑)，儘可能吃天然、甚至有機的食材。

消基會於97. 4/2指出，英國南安普敦大學最新研究發現，若兒童每天都攝取含有食用色素黃色 4 號、5 號，紅色 40 號，及防腐劑「苯甲酸鈉」(或苯甲酸、苯甲酸)，會明顯出現「注意力不足過動症」(ADHD)情形。

食品添加物			
法定食用色素		防腐劑	調味劑
紅色 40 號	芒果乾、酸梅、仙楂	苯甲酸鈉	單麩氨酸鈉 (味精)
黃色 4 號 黃色 5 號	橄欖	苯甲酸 苯鉀酸 安息香酸鹽	天門冬酸鹽 (代糖阿斯巴甜)
綠色	芭樂乾	亞硝酸鹽’ 食品保鮮、漂白	水楊酸
混合多彩	各類蜜餞糖果 各類冰品	亞硫酸鹽’ 氣喘過敏 山梨糖酸	

1980 年代，美國國家衛生研究所就曾宣稱，食用色素、防腐劑等食品添加物是「ADHD」的誘因，並會引發呼吸問題與氣喘等過敏反應；美國小兒科醫學會也在1997 年提出相同見解。

這些添加特定防腐劑與食用色素的零食雖都獲准使用，但卻是單項逐一審核通過的，「並未評估這些成分合併使用後，對人體產生什麼影響」。家長應避免讓幼兒食用添加色素與防腐劑的加工食品，儘可能吃新鮮的天然食材；業者也應主動標示相關警語，提醒消費者注意並避免有類似症狀的幼兒食用。(97.5/23；摘自 97.4/3 中國時報·A8 版)