

《健康魔法學校專欄》健康護身魔法 IX 「人工色素少入口，天然食物適合我」

「人工色素少入口 ，天然食物適合我」

校長黃冠棠醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，每天吃天然的食物，小朋友就會更聰明、更健康！」



台大 臺大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓門診區「奇幻旅行」

訓導主任江伯倫醫生說：

「小朋友如果吃了太多人工色素與人工香料，腎臟和肝臟會很累、很辛苦哦。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓護理站「七巧森林」

教務主任吳美環醫生說：

「天然水果含有豐富的維他命與纖維質，都是身體健康所需要的營養成分。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓3樓遊戲空間「巴弟歷險記」

阿源醫生黃昭源老師說：

「今天的健康護身魔法是『人工色素少入口，天然食物適合我。』學了魔法以後，小朋友就要少吃零食多吃天然食物哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」

各位大朋友小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔。各式各樣的五顏六色的零食是小朋友的最愛，爲了吸引小朋友的眼光，也爲了讓這些零食看起來很好吃，零食的造型都會很可愛，顏色也會很鮮豔、亮麗，可是，這些零食本來就是這麼漂亮的顏色嗎？

我們一定會感到懷疑，例如，草莓口味的零食都是亮麗的紅色，葡萄口味的零食都是新鮮的紫色，橘子口味的零食都是香甜的橙色，但是，真正的水果，草莓也不一定是亮麗的紅色，葡萄的皮雖然是紫色，可是真正的葡萄肉卻是淡色透明的，橘子雖然果肉也是橙色，但是每一顆橘子的顏色深淺也不一樣，爲什麼這些零食的顏色會那麼均勻、那麼鮮豔呢？零食的顏色是怎麼來的呢？

其實，爲了讓小朋友們看到了就很想吃，吃了以後又香又甜，吃起來很快樂，有的零食會在製作過程中，加入一些人工色素，或者是人工香料，所以，這些零食的顏色才會那麼漂亮、鮮豔，那麼均勻，而且味道也會很香很甜，但是，這些人工色素或者是人工香料吃到肚子裡面去，會不會影響身體健康呢？這是一個值得小朋友注意的問題喔！

已經有研究發現，如果吃了太多人工色素，超過安全的劑量範圍，長期下來可能會影響兒童的

智力發展，甚至會引起過動症的行為障礙，而且一般人工色素或者是人工香料的成分，不是我們人體所需要的營養成分，所以要靠我們的腎臟和肝臟來把它們代謝掉，如果吃了太多人工色素與人工香料，我們的腎臟和肝臟就要很辛苦的工作，來把這些人工色素與人工香料排出體外，長久下來，我們的腎臟和肝臟就會很累很累，也就很容易生病。

因此，阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友小朋友一個很重要的健康護身魔法：「人工色素少入口，天然食物適合我。」一定要記起來喔！天然食物沒有經過加工處理，就不怕吃到太多的人工色素與人工香料，所以，按照「人工色素少入口，天然食物適合我」的原則，喜歡葡萄口味，就請爸爸、媽媽買葡萄來吃，喜歡橘子口味，就請爸爸、媽媽買橘子或柳橙來吃，這些天然水果與食物含有豐富的維他命與纖維質，都是維持身體健康所需要的營養成分，使頭腦變得更聰明，成績就會更進步，也可以增強免疫力，身體會更健康！

我們要記住「人工色素少入口，天然食物適合我。」的健康護身魔法，每天吃天然的食物，這樣，小朋友就會頭好壯壯，一天比一天更聰明、更健康，最後，祝福所有的大朋友小朋友健康、快樂。

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/企劃管理部專員 黃崇惠、教學部技術師 林依伶