

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：食慾被顏色影響你知道嗎？！

摘要：吃是每天必不可少的事，你有沒有發現你每天吃的食物裡，很少有冷色系的顏色呢？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

人們透過眼睛看到食物的顏色，會對色彩形成豐富的味覺聯想，回憶起不同食物的味道。一般來說冷色系的食物會對味覺進行抑制，而暖色系會使人更有食慾。看到紅色食物會讓人覺得是香辣口味，胃口大開。黃色是快樂溫馨的感覺。綠色給人一種清新的感覺。藍色是最讓人沒食慾的顏色，想想米飯和麵條是藍色的，就很沒食慾了。黑色與紫色也是抑制食慾。藍色食物之所以容易降低食慾是因為一般情況下，我們都會避開藍色、紫黑色和黑色的食品，因為我們習慣性地認為這些食物會變質或有害人體健康。當你想攝取少一點食物的熱量，可以把餐具換成冷色系的，能有效達到你要的目標。自然界中的藍色食物：一些藍色食物包括藍莓、藍色葡萄、紫菜、藍藻和藍蘋果等。藍色的食物通常含有豐富的天然色素，如花青素和藍靛素。藍色食物的營養價值：藍色食物通常富含抗氧化劑，如花青素和類黃酮等，這些成分對於維持健康和預防疾病具有重要作用。藍莓就是一個例子，它含有豐富的抗氧化劑，有助於保護心血管健康和提高記憶力。創意的藍色食物應用：雖然藍色食物在自然界中較少見，但人們可以通過食品染色劑或天然色素來創造各種藍色食物，例如藍色蛋糕、藍色餅乾等。這些創意食物除了滿足視覺上的享受外，也可以豐富飲食多樣性。總的來說，儘管藍色食物在我們的飲食中可能相對少見，但它們仍然可以成為營養豐富且有趣的選擇，有助於維持健康的生活方式。

參考資料

小紅書

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖