

## 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： 食品中的著色劑

摘要：生活中食品著色劑帶來的危害

文章內容：( 限 500 字~1,500 字 )

著色劑在食品中是一種很常見的添加物，它們被廣泛用於改變食品的顏色，增加食品的吸引力和視覺效果。然而近年來對於食品著色劑的安全性和影響力更加的引起了大眾的關注與探討。

先來了解一下食品中著色劑的種類及用途。食用著色劑大致上分為兩種，天然著色劑及合成著色劑兩類。天然著色劑通常來自於植物、動物或礦物，例如胡蘿蔔色素、葉綠素和焦糖色素等。合成色素則是人工合成的化學物質，例如紅色 40 號、蘇丹紅等。這些著色劑被添加到食品中，以增強其色彩、改善外觀，並吸引消費者的眼球。然而食品著色劑的安全性備受爭議，有些研究表明，某些合成的著色劑可能對人體的健康產生不好的影響，例如可能造成過敏反應、注意力不集中和過動症、甚至是癌症等健康的問題，儘管某些著色劑被監管機構認可為相對安全，但對於長期或大量食用的影響仍然保有疑惑。此外一些食品著色劑可能會對一些特定人群造成健康上的傷害。根據 2007 年英國學者馬肯教授發表的研究中表示，食品添加物會引起兒童注意力不集中和過動症。此研究準備了 3 種飲料，一是安慰劑，二是含有兩種防腐劑和兩種人工色素的飲料，三是含有兩種人工色素的飲料，把這三種飲料準備給三個小孩飲用，結果發現喝了後面兩種飲料的小孩被引起了過動或注意力不集中的情形，但基於人工色素並無對身體有實質的傷害，只呼籲大眾少食用人工色素，多用天然色素取代。

食品色素作為一種重要的食品添加物，在我們生活中扮演一個不可或缺的角色，如果想用天然色素來取代人工，則需要改良掉天然色素中的不穩定性，以增加天然色素的實用，以現在的科學知識及技術應該不是太困難的問題，再通過加強監管及提倡，一定可以更有效的解決食用色素的問題，並保障公眾的健康與環境的安全！

### 參考資料

食品化學第三版 / 滑格那出版

食力-食用色素會致癌？考量實際攝取量，你其實不用這麼怕！

<https://www.foodnext.net/issue/paper/5470404583>

食用色素對身體有危害嗎？搞懂「人工」和「天然」差別在哪裡

<https://blog.worldgymtaiwan.com/is-food-coloring-bad-for-you>