

# 食品添加物影響孩童注意力

文／林杰樑

孩童過動及注意力不集中（ADHD），已經是一種常見的行為異常，除了造成學習困難之外，也困擾著很多父母。

孩童過動及注意力不集中除了是先天腦部的異常之外，許多是與後天暴露相關；譬如：鉛過高也會引起孩童過動及注意力不集中；食用的蔬果中，若殘餘有機磷農藥，也會影響孩童的行為及注意力不集中。

**此外，孩童食用含咖啡因的食物，如：巧克力、可樂、茶、咖啡，也會引起過動及注意力不集中。**

根據 2007 年 11 月的刺絡針（Lancet）英國學者馬肯（McCann D）教授所發表的一篇研究發現，食品添加物會引起孩童的過動及注意力不集中。

此項研究共收納了 153 名 3 歲孩童，以及 144 位 8 至 9 歲年紀較大的孩童進行雙盲性、交叉性，及安慰劑的臨床試驗。研究者準備了 3 種飲料，第一種當安慰劑，第二種含有苯甲酸鹽（防腐劑）及兩種人工色素的飲料，第三種含有苯甲酸鹽（防腐劑）及另外兩種人工色素的飲料，提供給孩童飲用。但是飲料的外觀無法分辨，味道也無法分辨。

研究並採用過動量表（global hyperactivity aggregate, GHK），由學者、孩童的老師、父母、及 8 至 9 歲的孩童朋友，分別加以評分，並以電腦分析。結果只有 16 名 3 歲孩童，及 14 名 8 至 9 歲的大孩童無法完成研究。

平均參與者都喝掉 85% 的飲料，不管是 3 歲孩童，或 8 至 9 歲的大孩童，**喝含有苯甲酸鹽（防腐劑）及人工色素的飲料組都會引起過動及注意力不集中。這些色素包括黃色 4 號、5 號及紅色 6 號、40 號。**

**馬肯教授的結論，人工色素，或是苯甲酸鹽（防腐劑），會各自或共同引發孩童的過動及注意力不集中。**

在台灣孩童的零食、糖果、含糖飲料、果汁及冰品，常含有苯甲酸鹽（防腐劑）及人工色素。孩童天天都暴露在這些有毒物質裡而不自知，難怪台灣孩童的過動及注意力不集中的個案越來越多。

## 防腐劑會影響胎兒及孩童生長

其實苯甲酸鹽（防腐劑）除了可能引發孩童過動及注意力不集中外，還會增加肝臟的負擔、皮膚過敏，引起孩童食慾不振、發育遲緩，還會使得孕婦生產出的胎兒體重不足，因此許多先進國家都禁止使用在孕婦及孩童食品上。

關於人工色素，除了會引起過動及注意力不集中外，以前的研究甚至認為會引起孩童過敏症發生，及傷害智商。日本政府早在 30 年前已經嚴格管制，在其國內食品大多使用天然色素如：紅色的茄紅素、黃色的胡蘿蔔素等。

基於苯甲酸鹽（防腐劑）及人工色素對孩童的傷害，在此呼籲政府與衛生主管單位應全面管制苯甲酸鹽（防腐劑）及人工色素於兒童食品的使用。

（作者為長庚醫院腎臟科教授兼臨床毒物科主任）