

食物添加劑

第二課 飲食陷阱

活動3 頁19

1

以下食物加了甚麼食物添加劑？



一：膨脹劑

作用：

- 令烘焙食物升高
- 增加鬆軟度
- 增加食物體積

常見食物例子：

- 麪包
- 鬆餅
- 餅乾



一：膨脹劑

對身體的影響：



胃部功能較差的人攝取過量的膨脹劑後，會容易造成腹瀉。

一些包含金屬的膨脹劑更有機會對腦部造成傷害。

二：乳化劑

作用：

- 把本來不互溶的油和水混合
- 增加潤滑口感
- 使融化變慢



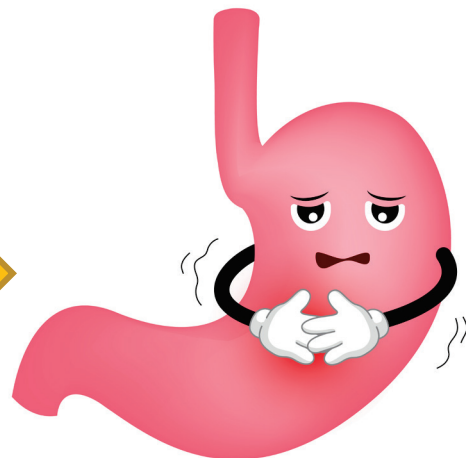
常見食物例子：

- 牛奶
- 雪糕
- 朱古力



二：乳化劑

對身體的影響：



一般人攝取**過量的乳化劑**後，會乳化保護胃壁的胃蛋白，**對胃部造成傷害**。

三：抗氧化劑

作用：

- 防止空氣中的氧與食物發生化學反應

➔ 防止食物變質

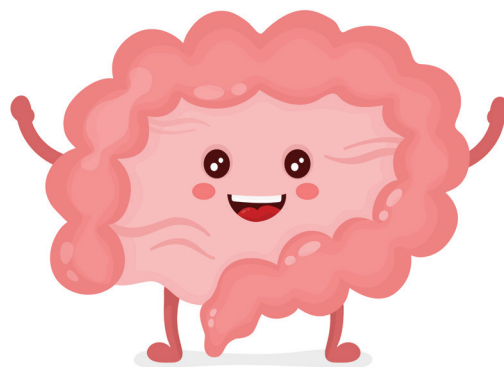
常見食物例子：

- 薯片
- 即食麵
- 香口膠



三：抗氧化劑

對身體的影響：



攝取**效果較強的抗氧化劑**後，會阻礙消化系統**吸收礦物質**。

總結

不同的食物添加劑有不一樣的**功用**，
對身體也有不一樣的**影響**。

