

物食的艷鮮彩色意注

——俊 少——

在市面上

你會看到許多五顏六色的糖果、點心，它們的芳香和美麗的顏色，都強烈地吸引著你，不由得你饞涎欲滴，非買來嚐嚐不可。

在家裡「大拜拜」的時候，你也會吃染得紅紅的「麵龜」，取一個吉利的徵兆。就是日常吃飯的時候，你的飯桌上也常擺上一些黃蘿蔔，這都會引起你的食慾。

但是當心！這些花花綠綠的顏色，多半是有毒的；我們的生命，正在有意無意中，受著它們的摧殘。

就拿最普遍的黃蘿蔔來說吧。據衛生試驗所在各縣市檢查的結果，市上賣的，大多使用有毒性色素黃色阿羅米。這是一種顏色鮮艷，氣味芳香，不易褪色而價格便宜的色素，但是毒性却相當強烈，如果吃得較多，二十分鐘後就會發生中

毒現象。

紅色的糖果，餅乾，大多使用一種桃紅色色素叫羅達米B的，因為它色彩鮮艷，使用方便。但這種色素，吃多了也會中毒。



此外如本省所賣的許多有鮮艷顏色的食品如蜜餞、飲料水、人造果汁等，據檢查也多少摻有有害色素。我們每一個入，多多少少總要吃一點這類的食物，這許多有害的色素，進入人體以後，雖然都須經過肝臟行去毒作用；少了自然還沒有大害，但如果一多可就危險了。縱使幸而沒有中毒，也會給你的肝臟增加負擔，影響你的壽命呢！

商人們使用這些有毒性的色素在食品裡，只是因為價格便宜，顏色又漂亮，可以用來招徠顧客而已；但是却在無意中傷害了顧客。一些做父母的，當孩子要求買糖時，大半也喜歡

買顏色美麗的，但也在不知不覺間傷害了自己的孩子。

為要維護大家的健康，

那末我們就應當注意幾點：

告訴孩子這些美麗的顏色是有毒的。為使孩子不吃，當然你先要給他作榜樣，自己絕對不吃。盡量利用食物的天然顏色，作巧妙的配合，使飯桌上的食物彩色，一樣能引起孩子們的食慾。

如果萬不得已，非用顏色

不可時，也應當儘量使用對人體無害的天然色素，或用衛生的院以前許可的色素，你可以寫

治療燙傷

——農——

在農村燙傷是很常見的。燙傷須急治，愈快愈好。市面上治療燙傷的藥雖多，但等燙了以後再買，未免太遲了。這裡介紹一種簡便而不花錢的治療靈藥。

預備小缸一隻，將每天吃剩的殘茶，連茶葉一齊倒入缸內，存積起來，大約二、三個月後，存量就相當可觀了。

如果被燙傷了，無論水燙、火燙、油燙，只要你把患處立即浸在那茶缸裡（越快越好），疼痛即止。浸上二、三個鐘頭，不但不起泡不破皮，而且包紮起來，照常可以工作，以後再浸兩三天就可痊癒。但是如燙的面積大，還是應該立刻就醫的。

吃糖以後要漱口

中行

我們常常看到一些尚未到換牙齒的年齡的孩子，小嘴吧裡，滿口蛀牙，有的甚至缺了好幾顆牙齒，一看就知道是被蛀壞了的。

大多數人以爲孩子的蛀牙，是由於吃糖太

，漸漸就會侵害牙齒中的神經，形成很大的痛苦。如果在吃糖以後，立即漱口刷牙，就是使糖質長留在齒間，那就不會再產生什麼有害物質了。

也許多人會覺得，每次吃糖後，都要刷牙，是多麼麻煩啊！其實只要在每次吃過以後，倒杯開水或冷水，含在口中，輕輕地漱漱，再把水吐掉就行了。這樣，就可把留在口中的糖質洗乾淨，並不一定要用牙膏牙刷來刷洗。

不但吃了糖以後如此，

就是吃了飯或其他食物以後

如果我們能在吃糖以後，立刻將口漱刷乾淨，不使糖質留在牙縫裡；那末，不管吃多少都無妨。因為如讓糖質留在牙縫裡，時間久了，就會起化學作用，形成一種酸性物質，會損害牙齒表面的一層琺瑯質，這時如不趕緊求治

，也應該如此，飯米菜屑，留在牙縫裡，一樣會發酵傷害牙齒，如能每餐後和睡覺前都刷牙，那就更好了。

