

當心有毒的黃蘿蔔

之毒

市上出售的黃蘿蔔（タクワン），常用一種有毒的黃粉來染色，經常食用，就會中毒。

你喜歡吃黃蘿蔔嗎？

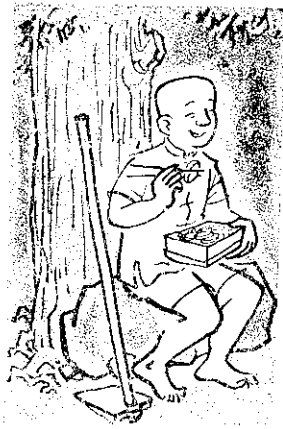
你喜歡吃黃蘿蔔（タクワン）嗎？這是本省最普遍的家常小菜。給丈夫孩子們裝便當時，放上一、兩片；打開飯盒，氣味芬芳，顏色漂亮，是多麼能引起他們的食慾啊！

有毒色素損害身體

做黃蘿蔔時，通常要用黃粉來染色，要知道一般市上做的黃蘿蔔，所採用的黃色素，都是含有毒素的。如長期吃那種含有有害色素的食物，是會中毒的。最近衛生試驗所的分析化驗報告中，證明一般的黃蘿蔔和黃色麵乾，都是用有毒的黃色素染色的。

這類有毒的黃色素叫做「阿羅米」。因為價格便宜，着色容易，只要施用少許，就可使食物顏色鮮艷，不易褪色，

所以商人很喜歡用。可是却不知道就是這少許毒素，如果日積月累地吃進我們的體中，對



於我們的神經，血液和內臟，就有多麼大的害處啊！

用老鼠做的試驗

會有人以老鼠作試驗，如每體重一公斤，每天喂以這種有害黃色素萬分之一公分，連續六個月後，腎臟就要發生障害，連續十二個月後，消化機能就要發生病變。

體重五十公斤的人，每天吃一百公分的黃蘿蔔（約合三

臺兩多），連續吃六個月，就會發生消化機能的障礙，這是多麼的可怕啊！如果一次吃得稍為多些，二十分鐘後，就會發生中毒現象，皮膚上生黑癬、頭痛、心悸亢進、脈搏減少，意識不明，小孩子更易中毒。

在日本，已有多人因食用此種色素中毒甚至死亡的事發生。我們雖然不一定每天吃黃蘿蔔，但是食用含有黃色染料的其他食物，如黃色麵乾，黃色魚丸，黃色餅乾或蛋糕等，也是同樣會中毒的。

也許有的讀者不相信，認為自己自幼至今，都是在吃這種黃蘿蔔，從未發生中毒事件。雖然吃得少，或者不天天吃，我們體內的機能，能將這少量的毒素，分解排出體外。如果吃多了，這種毒素在你體內就會積聚，剛要發作時，你正巧發生了其他疾病，你便不知道這有害色素對你的影響。

買無毒色素做吧！

所以我們家庭自製黃蘿蔔時，可以不必染色，或應用炒米糠等自然色素。準備出售

的黃蘿蔔，可以到食物原料店裡去買政府指定的食用色素，如「食用黃色二號色素」或「食用黃色四號色素」。這樣一面仍可吃到美味的黃蘿蔔，一面又可免除吸收有害毒素的憂慮。農友和主婦們！為了我們

自己的健康，請你趕快注意這個問題吧！

試試看

▲放鹽的罐底，放一張吸墨紙，可使鹽保持乾燥。

▲要清除貝類殼內所含泥沙，可把貝殼蓋在清水裡，水中放一把鐵製茶刀即可。

▲要使玻璃器皿保持光亮清潔，可先在溫肥皂水中洗滌，然後用加醋的清水沖洗。

女孩的短大衣

馮·淳

又入冬了，本省的冬天，冷起來却也令人受不了，給活潑的小女兒做件美麗的短大衣禦寒，是很需要的。下面介紹一種簡單的式樣，女兒穿起來，一定更可愛了。

這是一件適於六週歲左右的女兒穿的。用較厚的毛料或人造毛織品，或深藍色格子花紋的布料做都可以。大約及膝料面布需九十公分。裡布可用與面布同顏色的，約需一公尺。另加與前身同長量的麻或厚棉布作襯布，還要鈕扣四個。（本社印有詳細尺寸及縫製圖樣，需要時可請函本社索取。）

