

## 避免食用添加剂

添加剂用于生产加工食品以使食品味道更好或保质期更长。一些添加剂会对婴儿、儿童或成人的身体健康产生不好的影响。查看下面的添加剂成分表，一些添加剂会产生与这种添加剂相对应的一些症状。

### 色素添加剂

E102人工柠檬黄、E104喹啉黄、E107黄色2 g, E110日落黄、E122偶氮玉红、E123苋菜红、E124胭脂红、E127赤藓红、E128红2 g、E129诱惑红、E132靛蓝、E133艳蓝、E142食用绿色S、E151亮黑、E155巧克力棕色

自然添加剂E160b胭脂树红是自然色素（160aβ胡萝卜素是安全色素）

### 防腐剂

E200 - 203山梨酸酯防腐剂使用广泛

E210-213苯甲酸被应用于饮料、糖浆、药物之中

E220-228亚硫酸盐(哮喘)干果、饮料、香肠、葡萄酒等食品中

E249-252硝酸盐、亚硝酸盐应用于肉制品中，如：火腿、香肠、腊肉香肠

E280 - 283之类的防腐剂应用于生产面包、烘焙食品、培养乳清粉

E310 - 312抗氧化剂用于生产植物油、人造奶油、油炸食品和饼干

E319 - 321抗氧化剂像上面的(E300 - 309)防腐剂是安全的

### 风味增强剂

E620 - 625谷氨酸(E621 MSG)应用于美味食物

E627 - 635核苷酸(易引起发痒皮疹、心悸、焦虑)

HVP、HPP、酵母提取物是浓缩的天然谷氨酸

调料添加剂多用于制作食品和糖浆药物

# 食物 不宽容 网络

你可以了解更多的信息

[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

- 更新的苏·邓盖特撰写的《厌食和食品安全缺失食谱》书和出版的《儿童行为厌倦症DVD》，请参见 <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>
- 由安妮·斯温和其他人一起撰写的《无害食品》，

当地的联系 - 详见网站

### 科学参考

克拉克、L和其他人的“关于儿童成人食物过敏和食物不耐受的饮食管理”。《欧斯特J营养饮食》1996;53(3):89 - 94。  
斯温AR和其他人的“水杨酸酯、oligoantigenic饮食和行为”。Lancet杂志1985;6;2(8445):41-2。  
邓盖茨S和鲁本A, 普通面包防腐剂的累积行为影响对照试验, J儿童健康杂志 (J Paediatr Child Health) 2002;38(4):373 - 6。  
雅各布森FJ 和沙尔特D.的“饮食、多动症和行为二十五年审查报告”。1999年华盛顿特区公共利益科学中心。从这个网站下载报告 <http://www.cspinet.org/diet.html>  
麦肯D和他人一起的“在社区针对3岁和8-9岁孩子进行的食物添加剂和活跃行为测试:这是一个随机、双盲、安慰剂对照试验” Lancet杂志 2007年3;370(9598):9598 - 7。

### 食物不耐受网络

澳大利亚新南威尔士州2456、718伍尔古尔加邮政信箱  
食品安全简报、营养师列表和电子邮件支持团队  
免费电子邮箱: [confoodnet@ozemail.com.au](mailto:confoodnet@ozemail.com.au)  
cartoons © 2004乔安妮·范不能复制和盈利销售

## 食物和行为的关系



常见的食物可能也会导致孩子  
行为、健康和学习问题。

行为  
健康  
和学习问题  
在儿童  
能是由于  
常见的食物

## 你的孩子有下面的症状吗？

### 不安分的

- 易怒、不安、容易分心
- 需要关注、很容易感到厌倦
- 吵闹、发出愚蠢的声音
- 晚上难以入睡或在晚上经常醒来

### 挑衅或对抗

- 发脾气、频繁争吵
- 拒绝请求、蔑视规则
- 故意惹恼别人、指责别人
- 敏感的或容易生气
- 愤怒和不满

### 精神无神或焦虑

- 很短的注意力、精神恍惚或昏昏欲睡
- 焦虑、抑郁或恐慌
- 灰色的、神情痛苦的(婴幼儿)

## 你的孩子或你的其他家人有这些症状吗？

- 荨麻疹、湿疹、皮炎、其他皮肤瘙痒皮疹
- 头痛或偏头痛、耳鸣
- 肠胃敏感，如：绞痛或回流、复发性口腔溃疡、幼儿腹泻、腹胀、腹部疼痛、尿床、大便失禁
- 哮喘、晚上咳嗽频繁、胶耳、慢性闷或流鼻涕
- 经常感冒、流感、耳部感染、扁桃体炎

那么你的孩子有可能是受常见的他或她每天吃的食物的影响。成年人也会受到影响。

## 食品的影响慢慢积累

在吃了包装食品之后，一些孩子变得焦躁不安或吵闹，但大多数人所看到的是这样的：

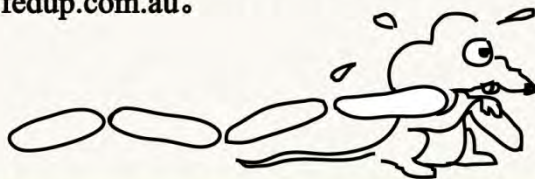
- 食品化学物质逐渐积累，对你生活的顺利或不顺的影响不明显

当你的孩子食用包装食品之后，他或她可能会急躁，或在学校里一天或几天都会过得不顺。

天然食品化学物质也会影响孩子。一些孩子比其他孩子更敏感。不同的儿童对不同食物的化学物质反应不同。

## 我们从哪里开始？

- 许多家庭通过减少添加剂的摄入量得到改善，尤其是面包中的人工色素和防腐剂的摄入量。
- 为了达到最好的效果，你可以做一个排除饮食测试来找出哪些食物的化学物质导致了你的问题。有关更多信息，请访问《安全饮食》  
[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)。



## 这些食品可能含有添加剂

- 饮料粉末或糖浆、碳酸或一些果汁
- 带调味包的方便面或薯片
- 糖果、口香糖、冰淇淋、冰糖果
- 一些饼干
- 肉类加工制品，如：法兰克福香肠、香肠和火腿
- 人造黄油和食用油，含有人工合成抗氧化剂，和使用这些材料烹制的食品，如：麻辣薯条
- 干果
- 糖浆药物或彩色胶囊药粒

## 我们可以吃什么？

40年前孩子们吃的普通天然很少加工的食物是低添加剂的食物。

糖类不会影响孩子的行为，但最好是少量食用，因为它包含一些营养素，会影响孩子的食欲，对牙齿也不好。

一些无添加剂和含有低水杨酸的替代品：

不含防腐剂的面包、普通面条、大米、燕麦片粥、卜卜米；新鲜水果和蔬菜：如梨、土豆、豌豆、大蒜；新鲜鸡蛋、肉、鱼和鸡肉、纯牛奶、酸奶、豆浆；纯黄油或无添加剂人造奶油；无添加剂原味饼干、普通薯片、无色素香草冰淇淋，无色素棉花糖、焦糖、太妃糖或奶油糖果。