



垃圾食物損健康 致肥、危害器官功能降IQ

與親友聚首一堂，少不免大吃大喝一頓。食物選擇多，過多的「垃圾食物」會影響健康。為人父母者，更要緊慎，以免子女對「垃圾食物」上癮！

「垃圾食物」泛指一些「三高一低」的食品：高脂肪、高糖分、高熱量、及低營養。「垃圾食物」不只容易致肥，還會對身體多種臟腑功能造成負擔，危害健康。

影響腦部發展降智商

美國及澳洲的研究均指出，兒童常進食「垃圾食物」，平均智商較健康飲食的兒童低。因過量進食「垃圾食物」，令身體缺乏必須的營養，而影響大腦發展。另外，多種「垃圾食物」含有防腐劑、色素、香精等添加劑毒素，積存於體內會誘發多種疾病；製造過程更會釋出致癌物質，百害而無一利！

世界衛生組織 (WHO) 公布的十大「垃圾食物」

1. 油炸類食品

代表食物：薯片、炸雞

害處：高溫油炸會釋出多種致癌物質，增加體內自由基，降低抗氧化能力；油分高，易誘發心血管疾病。



3. 加工類肉食品

代表食物：肉乾、香腸

害處：含有硝酸，可引發癌症；另含有多種防腐劑及色素，加重肝臟負擔。



2. 醃製類食品

代表食物：臘腸、咸蛋

害處：鹽分過高，會令腎臟負擔加重，更影響腸道黏膜系統，容易患上潰瘍及發炎；含有致癌物亞硝酸胺，可導致鼻咽癌。



4. 餅乾類食品

代表食物：牛油曲奇

害處：有多種防腐劑及香精，損害肝臟；含牛油或反式脂肪酸，影響心血管健康。



5. 汽水飲品

代表食物：各款汽水飲品

害處：含磷酸、碳酸，令體內鈣質流失；高糖分，易致肥；部分含有致癌代糖。



7. 罐頭類食品

代表食物：罐頭雜果

害處：維他命及蛋白質會於製作過程中被破壞，大量添加的糖分，令胰臟負擔增加。



6. 即食類食品

代表食物：即食麵

害處：鹽分過高，影響腎臟功能，更會導致高血壓；有多種防腐劑及香精，損害肝臟。



8. 話梅蜜餞類食品

代表食物：話梅

害處：含有硝酸，可引發癌症；含有多種防腐劑及香精，損害肝臟。



9. 冷凍甜品類食品

代表食物：雪糕

害處：大量奶油及糖分，會導致肥胖。



10. 燒烤類食品

代表食物：炭燒雞腿

害處：肉類直接在高溫下進行烹調，可產生致癌物，當中燒焦部分的致癌物更高。



垃圾食物無益更會損健康，還是少吃為妙。但日常生活中有時仍然難以避免，建議每日服用天然鯊烯精華，可排毒護肝，科研更指出魚鯊烯可協助身體排出不能自然排走的重金屬、淨化體內雜質，亦能中和血液的酸性，預防身體積聚毒素，幫助肝功能。