



# 我的天才好色食物

光量生物科技 莊舒涵 營養師

2016-06-29

# 食物色彩

添加

食材本身  
擁有色彩

色素

五色蔬果

人工色素  
天然色素

各種植化素

# 為什麼要加「色素」？



- 增加賣相
- 引起食慾(色香味俱全)
- 人會習慣以經驗中的顏色，判斷食物的種類
- 易添加色素的食物
  - 果凍、糖果
  - 醃製的黃蘿蔔
  - 烘焙食品、餅乾
  - 飲料、冰品
  - 果醬
  - 錠劑



消費者想買



# 色素(著色劑)-人工

焦煤色素  
鋁麗基色素

目前法定的人工色素有8種

- 食用紅色六號
  - 食用紅色七號
  - 食用紅色四十號
  - 食用黃色四號
  - 食用黃色五號
  - 食用綠色三號
  - 食用藍色一號
  - 食用藍色二號
- 來源：人工合成
  - 色彩穩定、鮮豔
  - 用量少
  - 成本低
  - 對健康可能有**危害**
    - 過動
    - 注意力不集中
    - 過敏

# 色素(著色劑)-天然

有葷素之別

- 來源：  
葷、素
- 一般對人體無害，  
部分甚至是**對健康  
有益的植化素**
- 用量較多
- 成本較高
- 性質不穩定
- 容易變色/褪色

- 花青素→**紫紅~紅**
- 類胡蘿蔔素→**橘紅**
- 薑黃素→**黃**
- 葉綠素→**綠**
- 藻青素→**藍**
- 炯拿多→**紅**
- 黃樞子→**黃**



- 胭脂紅→**紅**
- 肌紅素→**紅**
- 紫膠酸(蟲漆酸)→**紅**
- 紫膠(蟲膠) →**紫、綠、黃**

**葷的！**

## 人工色素

- 來源：人工合成
- 色彩穩定、鮮豔
- 用量少
- 成本低
- 對健康可能有危害
  - 過動
  - 注意力不集中
  - 過敏

## 天然色素

- 來源：  
蕈、素
- 較不穩定、易褪色
- 用量較多
- 成本較高
- 一般對人體無害，部分甚至是**對健康有益的植化素**

Best

直接利用食材本身的顏色 讓食物變漂亮



# 本身含有「顏色」天然食材

## ○ 紅：花青素、茄紅素

蔓越莓、蕃茄、甜菜根、火龍果、紅麴

## ○ 黃/橘：胡蘿蔔素、葉黃素、薑黃素

紅蘿蔔、南瓜、薑黃、木瓜

## ○ 綠：葉綠素、葉黃素、鈣

綠藻、抹茶、綠花椰菜、奇異果

## ○ 藍/紫：花青素、藻藍素

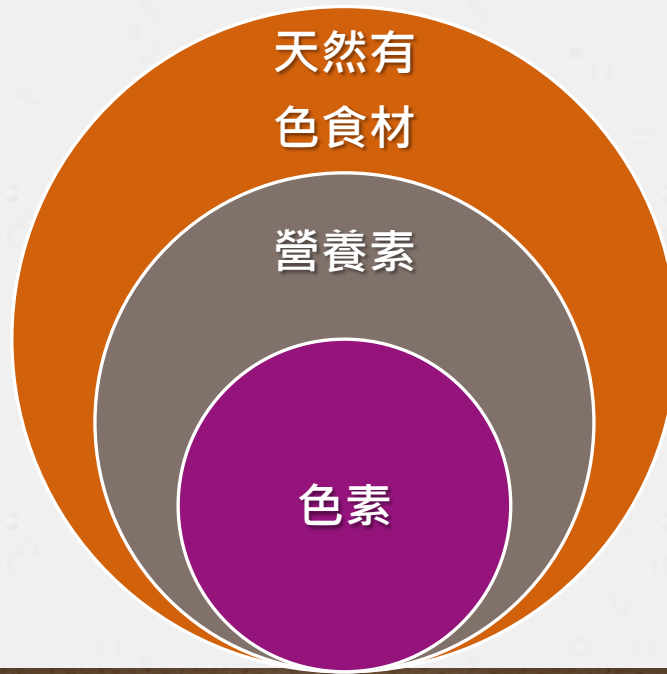
藍莓、黑醋栗、桑葚、葡萄、茄子、藍藻

## ○ 白：

白蘿蔔、苦瓜、竹筍、蘑菇、梨



- 對於食材的原始顏色要有正確認識
- 不要挑選過度鮮豔的食物
- 選擇包裝完整、有完整標示的產品
- 盡量選擇無添加色素的產品





謝謝大家 ~ ~

