

# 天然色素的食用

人们常见的糖果、糕点、冰棍、汽水等食品，都有鲜艳悦目的色彩，这是怎么回事？原来是用食用色素拌成的。

食品中添加的食用色素分两大类，即食用合成色素与食用天然色素。前者以煤焦油为原料制成，故通称煤焦色素或苯胺色素。这类色素颜色虽然好看，但对人体健康有危害，一般

不应采用。食用天然色素是直接来自动植物组织的色素，对人体健康一般无害，有些还有一定的营养价值。所以当前国内外都向着充分利用天然食用色素的方向发展。我国允许使用并已制订有国家标准的天然食用色素有以下几种：

**姜黄色素：**是多年生草本植物郁金（或称姜黄）根茎中所含的黄色素。纯姜黄色素为黄色结晶粉末，不溶于水，溶于乙醇和丙二醇，易溶于冰醋酸及碱液中；着色性强，特别对于蛋白质，可按生产需要加入食品。

**虫胶色素：**是紫胶虫在其寄生植物上所分泌的原胶中的一种色素成分。虫胶色素又可分溶于水和不溶于水两大类，均为萘衍生物。我国规定在食品中的最大使用量为每公斤0.1克。

**红花黄色素：**是红花色素中的一种黄色色素，能溶于水和乙醇，不溶于油脂。我国规定在食品中的使用量为每公斤0.2克。

**叶绿素铜钠盐：**此色素为蓝黑色，有金属光泽，粉末状。它是天然叶绿素为原料制成的，当天然叶绿素在活细胞中与蛋白质体相结合后，就从体质上释放出来。其化学性质稳定，耐高温，经100℃以上

**胡萝卜素色素：**系人类食品中的正常成分，也是营养素之一，在人体内可转变成维生素A。它大量存在于植物组织中。胡萝卜素作为天然色素，可用于油质食品或人造黄油、酥油、面条等食品着色。胡萝卜素系列天然色素有黄、橙、红、紫等各色，安全性高，着色力均衡，商品形态有水溶性及油溶性两种。我国规定最大使用量每公斤0.2克。

**玫瑰茄红色素：**它是花青素的一种。花青素属于酚类色素。从玫瑰茄的花萼中提取的玫瑰茄红色素食用安全，且具有清热降火、消炎解毒的功效。常用于糖果、果脯、果酱、饮料的着色。

**辣椒红色素：**是从辣椒中提取的一种天然红色色素，也是一种类胡萝卜素。紫色，即焦糖，是传统的天然色素，为红褐色和黑褐色的液体，亦有呈固体者。我国只允许使用不加铵盐生产的紫色。

## 小孩为啥会得罗圈腿

罗圈腿也叫“O”型腿，是小孩常见的一种佝偻病。小孩缺乏维生素D时，骨质钙化受阻，引起骨样组织堆积，造成生长长期骨路改变，肌肉松弛。六至十二个月的小孩生时，腿骨钙化不良，受到压迫后弯曲变形，两腿不能并拢，便成罗圈腿。

**预防小孩得“罗圈腿”**，就要防止缺乏维生素D。从出生起就给孩子吃些鱼肝油，勤晒太阳。另外小孩骨路比较柔软，承受力差，切忌长时间活动。（关存丽）

**高血压力疗偏方**  
△芹菜浆水加少许白糖，每日当茶饮，芹菜根六十克，水煎，早晚各服一次。  
△花生米浸泡在食醋中，七日后每日早晚各吃十粒。  
△莲子心五钱，水煎代茶饮。  
△鲜萝卜汁每次一小杯，日服二次。  
△海带、绿豆各一两，煮食，每日一剂。  
△香蕉皮二两，水煎，当茶饮。  
△山楂片三十克，水煎服。  
△风干西瓜皮三十克，草决明十五克，水煎代茶饮。  
△猪胆汁四两，绿豆粉二两拌匀，晾干研末，日服二次，每次二钱。  
△松花蛋一枚，淡菜末适量，每晚当菜吃，常吃有效。（于水祥）



小花伞（木刻）习凤山

三、款式力求简洁、朴实。同时要剪裁合体，中腰略瘦，最好后背轧一中缝，以减少体宽感。四、胖人一般颈项较短，因此采用开门领时也必须注意领角不要太宽或太窄，否则会对胸部压迫。

## 教你学会配眼镜



本版编辑 周矢  
刊头设计 赵国明

## 教你学会配眼镜

目前，国内验光的方法主要有两种，散瞳验光和电脑验光。散瞳验光方法是通过点眼药把瞳孔放大，使眼球晶状体失去调节能力，处于稳定状态，便于较准确地进行检影、测定眼睛的屈光度，最后再用试片调出所需的眼镜度数。其准确性主要取决于操作人员的技术水平和经验。青光眼等眼疾患者不能用散瞳验光方法，以免病情加重。四十岁以上的人，由于眼球晶状体的调节能力很差，用不着散瞳，可直接用试片验光。电脑验光是国内近年来发展起来的新技术，电脑验光机发出红外线照在眼睛的视网膜上，并将反射回来的光信号转变为电信号，经过计算机处理，

打印出近（远）视、散光及轴位等数据，据此数据稍需进行试片调整，就能得出您所需要的眼镜度数。电脑验光只要几秒钟就能完成，准确、方便。就是制镜片工艺还很落后，拖延配眼镜的时间。电脑验光唯一美中不足的是，超过1500度它就无能为力了。

在验光之前，请您休息好，以保证在验光时有一个良好的精神状态，过度疲劳和酒后验光会影响它的准确性。要想配一副好的眼镜，不仅验光准确，镜片材质优良，还要选择大小合适、美观大方的眼镜架，使实用和美化成为一体。取新眼镜时，最好本人去，以便眼镜店的工作人员根

据你的脸型调整好眼镜架，使您戴起来舒适。初戴眼镜时，有些头晕或不习惯，这是正常的。如果一两周以后仍然不舒服，那就要去眼镜店复查一下。

## 牙齿变色怎么办

爱美之心，人皆有之，牙齿长在人的醒目所在，一旦变颜色，当然令人苦恼。但这是可以治疗的。牙齿变色一般有以下几种情况：

一、黄斑牙又叫氟斑牙。它是由于牙胚在生长发育过程中大量饮用含氟量过高（正常饮水中氟含量不超过1PPM）的水形成的。也就是说，人在六、七岁以前居住在供水含氟量高的地区，

即使日后迁居到低氟区，也不能使他萌出的恒牙免于患黄斑牙。相反，六、七岁以前由低氟区搬迁到高氟区（黄斑牙流行区）则不患黄斑牙。

黄斑牙是一种地方病，在世界各地分布很广，我国的山区较为严重，在我省，则以大荔、渭南、蒲城等地为显著。我们经常可以碰到一些家长带着自己的子女来看牙，对大夫讲，孩子小时候牙齿白白净净的，年龄大了换了牙就变黄了。这是因为乳牙是在胚胎期及授乳期发生的，这个时期，氟只能通过母体影响乳牙，而只有少量的氟才能通过胎盘，加之乳汁中的含氟量又比较恒定，这就使得黄斑牙累及乳牙者较少。

二、四环素牙。四环素牙一般呈黄色，也可呈淡灰色、淡黄色或黄褐色，甚至深灰色、深黄色或深棕色。一般说来，恒牙较乳牙着色轻而弥漫。

四环素牙是由于牙齿在发育矿化期间，特别在婴幼儿期使用四环素类药物（四环素、甲基金霉素、金霉素、土霉素等）造成的。四环素类能与牙齿硬组织形成四环素钙正磷酸盐复合物，而使牙齿变色。越

是在婴幼儿早期用药，牙齿染色越明显。同时，药物的剂量及使用时间长短与牙齿染色的程度亦有一定的关系，服用的时间越长，牙齿着色越明显。

三、龋齿，即“虫牙”。这种病发生率高，早期呈白垩色，继之病变部有黄色沉着，呈黄褐色或棕褐色，目前认为龋病的发生与细菌、食物、宿主有关系。

以上几种牙齿变色的病都可以治疗和预防。黄斑牙最彻底的预防措施是选择含氟量适宜的水源，临床上可以用脱色、酸蚀复合树脂修复等方法。对于四环素牙，只要妊娠和授乳的妇女以至8岁以下的小儿不使用四环素类药物就可以预防，已形成四环素牙的可用酸蚀复合树脂修复、根管漂白等方法治疗。虫牙一旦形成则不能自愈，必须进行治理，但可用可见光树脂修复。



## 从出借灭火器说起

某厂办小喷漆分厂，初具规模，上报审批，万事俱备，唯独安全生产一项，按规定缺二百立升灭火器两台。只此一项不办，则无法开业，眼看到手的钱也赚不到。事急，向三里之外某中型厂求援，果然借得这一中型厂仅有的两台二百立升灭火器，一举过关。上级检查满意，小厂厂长如意，群众也大为省下一笔开支得意，这又全靠某中型厂厂长的同意。虽然事后过了三个月才物归原主，但一晃两年过去了，两个厂至今安然无恙，谁也没走过水，他们的关系更融洽了。加之上级并不再来检查，真是皆大欢喜。

然而，仔细为这个五六十人的小厂想一想，却不能不为之担心。漆是极易燃的物品之一，烤

漆又不得不高温烘烤。失火的机会，无疑比别种厂多得多。现在连按常规起码必备的灭火器都没有，岂不是拿全厂的生命财产在冒险？作为出借灭火器供其检查过关的某中型厂领导，看是好心办错事，但要是这个小厂竟不幸而真有个三长两短，则他们少不得也要负点责任吧。奇怪是原来坚持规定的上级领导，根本不可能查不出灭火器的来源（只要翻一下会计的帐本就真相大白），居然就这样眼开眼闭地发放了通行证。

由此想到晋江假药一案，其范围那么大，接触的人那么多，持续时间那么长，他们的上级领导果真一点也不知道么？非也。可悲就可悲在这儿，一种大规模的直接危害人民生命财产的恶劣事

件，潜在地可能发生或者已经发生（如上海肝炎流行一事，当时竟不让报道以供预防，说怕引起混乱）甚至已经蔓延，我们的某些所谓领导干部，或则好心办坏事，想方设法为其蒙混过关制造便利，或则只看表面现象，欺人自欺，听之任之；或则几年不查问，高高在上，任其发展；甚而有为求分得一杯毒羹，制造假像，寻找借口，竭力为之辩护，而完全致人民的利益不顾者。我们宣传实事求是的干部作风已不是一两年乃至三五年了，但有些干部遇事却还用老法，怕这怕那，致使事故蔓延，害人害己，真不知他们是如何学习中央精神的。

当然，话还得说回来，如前所说出借灭火机的某厂领导，毕竟还是好心办错事一类。但愿这篇短文能稍微提醒一下这类同志，作者也就心满意足了。

《喜剧世界》创刊

由中华美学学会喜剧美学研究会和陕西省艺术研究所联合主办的《喜剧世界》前几期问世。这份杂志将对喜剧（包括相声、独角戏、幽默小品等）爱好者提供阅读、欣赏和讨论的场所。

喜为七情之首，广大职工群众对喜剧的爱好是迫切而且热烈的。在工作

劳累一天之后，人们需要一些轻松而又含意无穷的笑声来消除这种疲劳，现在有了《喜剧世界》，渴望的人们可以有一点指望了。我们要久久，我们深信陕西喜剧界将会热闹起来，这不再是遥遥无期的了。（吉三）