

## 別讓笑容被「紅」色 NG

在街頭、工地或駕駛座旁，你可能看過有人嘴裡咬著檳榔，留下鮮紅色的汁液。對一些人來說，這象徵精神與力量，但你知道嗎？這個「紅色習慣」背後其實藏著健康危機。看似能提神的檳榔，被世界衛生組織列為一級致癌物。

### 檳榔為什麼讓人誤以為能提神？

檳榔會讓心跳加快、血液循環上升。咀嚼動作會刺激大腦、提升短暫清醒感。效果只維持幾分鐘，是短暫刺激，不是真正提神。過一會兒會更疲倦，甚至產生依賴感，覺得不吃就沒精神。因此所謂的提神，其實是身體被刺激後的假象。

### 檳榔對口腔的長期傷害

檳榔纖維粗硬，咀嚼時會摩擦、刮傷口腔黏膜。配料如熟石灰、荖葉會造成反覆發炎。長期刺激會造成白斑、紅斑等病變。細胞受損可能進一步癌化，形成口腔癌。台灣許多口腔癌患者與咀嚼檳榔習慣高度相關。

國際癌症研究總署(IARC)證實，檳榔即使不含任何添加物，如紅灰、白灰、荖葉、荖花等也會致癌；根據衛生福利部國民健康署 107 年「青少年吸菸行為調查」顯示臺北市國中生「嚼檳榔即使不加配料，也會導致癌症」之檳榔認知率 51.21%。

### 檳榔的「紅色危機」：外在形象與生活影響

牙齒會變成深褐色、紅黑色，且不易清潔。此外，還會造成牙齦萎縮、口腔異味，影響外在觀感。對青少年容易造成自信下降、人際困擾。享受短暫刺激，卻換來長期損害，得不償失。

青少年的口腔黏膜比成人更薄、更脆弱。即使吃一兩次，也可能造成看不見的傷害。且青少年的身體對刺激物更加敏感、受損更快。

### 社會文化造成的誤解

檳榔被當作許多社會象徵，有些人把檳榔當成辛苦工作的象徵。也有人把它和抽菸一樣當成與同事交流的習慣。但是「大人都這樣做」≠「對身體健康」。身為青少年的你們應該學會不盲從，對於不對、不健康的習慣勇敢拒絕。

因好奇第一次接受家人或朋友影響嘗試嚼檳榔時，便已埋下健康危害的種子，鑒於國內研究顯示，嚼檳榔者相較於未嚼檳榔者，使用非法藥物的比率高達 15 倍，因此拒絕因好奇而嘗試第一口檳榔很重要！

### 紅色不是活力，是危險訊號

如同鮮豔的花朵有毒，嘴巴染上鮮豔的紅色也不是一件好事。嘴巴變紅代表是黏膜受傷的警告。因此，應用科學與理性保護自己，拒絕錯誤的「提神迷思」。早睡早起才是最好有精神的方法。遠離檳榔，才能守護口腔健康與未來。



參考資料：

<https://www.healthnews.com.tw/article/43499/>

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4255-48516-1.html>