

# 味精到底是好東西，還是會傷身體 吃多了會怎樣？

味精不具有毒性，少量使用對人體並無害，而表現出過敏症狀的受試者，或許只是針對其中幾種食材過敏，而非對味精過敏。

要擔心的是，味精的麩胺酸鈉成分含有「鈉」，一般人使用味精時，都是和鹽一起使用，同時吃進鹽和味精，極有可能造成攝取的鈉含量過高，因而許多人吃完味精會口乾舌燥，其實是因為鈉攝取過多的緣故。

正因為味精含鈉，有心血管疾病、高血壓、尿酸高、肝腎功能不好的患者，吃味精太多就會比較危險，危險的原因卻是鈉含量攝取過高了。

不少業者看準現代人不敢吃味精，紛紛開發了用來

替代增鮮提味的調味品，如高鮮味精、雞精粉、柴魚粉、香菇粉等。相較於味精的麩胺酸鈉，這些產品中也會有麩胺酸鈉，再加部分核?酸鈉、肌?酸、鳥?酸，同樣具有鈉含量，代謝之後還會產生普林，與傳統味精並無二致，甚至可能還含有其他人工添加物。

這些物質主要的目的，只在提升食物的鮮味，讓食物更加美味而已，若擔心鈉攝取量過高，或怕自己產生對味精過敏的短暫症狀，烹煮食物並非一定要添加味精，可以使用海藻、昆布煮湯，或用新鮮蔬菜（像蘿蔔、洋蔥、昆布、蘋果等）熬煮高湯，同樣都可吃出食物的鮮味。



## 味精被冤枉好久！ 醫揭「吃了口渴、頭痛真相」 超錯愕 肉類、奶製品裡也有

味精主要成分是麩胺酸鈉（monosodium glutamate，簡稱MSG），亦稱為谷氨酸鈉或麩氨酸鈉。然而，味精有害健康的惡名如此深植人心，究竟是真的還是有誤解？醫師分享味精的一些迷思和一些常見的錯誤觀念，還有正確使用味精的方法！

### 迷思一：只要不添加味精，就不會有MSG？

根據國際麩胺酸鈉資訊服務單位(IGIS)研究，即使料理完全不添加味精，我們每天正常的飲食中大約會攝取到20克的麩胺酸鈉。因為麩胺酸鈉(MSG)是氨基酸的一種，是食物中的一個天然成分，不僅存在於味精中，還廣泛分布於許多食材中。所以「無味精的料理，也有麩胺酸鈉」，即使不主動添加味精，我們的飲食中仍然會攝取到這種天然的調味物質。這主要是因為許多食材，特別是肉類、奶製品、海鮮等，都含有一定量的麩胺酸鈉。

### 迷思二：味精，是不安全的？

科學研究顯示，在正確使用的情况下，味精是安全的。它被廣泛應用於烹飪中，提升食物的鮮味。在動物實驗中，只有在非常高劑量的麩胺酸鈉(MSG)，才會引起急性中毒，但沒有顯著的慢性毒性、致畸胎性或基因毒性，而美國食品藥物管理局(U.S. FDA)於1995年公佈食用正常消費量的味精對人體無害，而且無任何證據顯示食用味精和任何慢性疾病有關。

所以，食藥署也是建議，在合適的攝取

量下，味精並不對大多數人造成危害。事實上，它被認為是一種有效的食品添加劑，有助於提升風味。

### 迷思三：味精，常會引起頭痛？

科學研究顯示，味精在正常使用下不會引起頭痛。所謂的「中餐頭痛症」或叫「中國餐廳症候群」(Chinese Restaurant Syndrome)、或叫「味精症候群」(MSG symptom complex)，大多數是由於其他食物成分，而不是味精引起的。

目前還缺乏確鑿的科學證據，支持中國餐廳症候群的存在。有些人認為這可能是由於個體對某些成分的過敏或敏感引起的，但這並非所有人都有會有的情况。

醫生補充，中國餐廳症候群，是一種描述在中餐飲食中可能出現的一系列不適症狀的術語。通常與中國餐廳食物中的加入味精食品相關聯。症狀可能包括頭痛、頸部緊繃、胸悶、噁心等。2019年《食品科學與安全》(Food Science and Food Safety)期刊中，有一份科學文獻評論確認，將MSG與任何疾病關聯，目前這是沒有根據的。

### 正確使用味精的4個方法

- 1、量要適量：使用小量味精來提升食物風味，不要過量。
- 2、均勻撒播：味精應均勻分散在整個菜



餡中，而不是集中在一處。

3、安全用量：在正常用量下，味精不會對大多數人產生危害。

4、過量風險：高劑量使用味精可能導致一些人出現不適，如頭痛或胸悶。因此，使用時要謹慎。

味精引起不適的攝取量 因人而異  
味精的攝取量引起不適的情况因人而異，每個人的敏感度不同。根據衛生組織的建

議，每日的可接受攝取量（ADI）為每公斤體重不超過0.6克。這意味著一個70公斤的成年人每天攝取不超過42克的味精是被視為安全的。

醫生強調，希望大家能夠更理性地看待味精，正確使用，享受美味的同時保持健康！記得保持飲食多樣化，享受美味的同時也追求營養均衡！

## 什麼是味精？如何被發現？

科學研究發現，人類的味覺除了原本發現的酸、甜、苦、鹹等四種基本味覺外，尚有第五種基本味覺存在，那就是「旨味」，或有人稱之為「鮮味」，國際上公認的名稱叫「Umami」(源自日文)。

眾多鮮味物質中以味精(學名麩胺酸鈉)最具代表性，該物質的鮮味早就為人類所熟知且加以利用。味精的發現可以追溯到古代的東方烹調技術，當時的人們使用曬乾的海帶來作提升湯美鮮味的材料，或由海帶中抽出而成調味

料，此種調味料能使被調味的食物呈現出濃郁的鮮味。

西元1866年德國人Ritthausen博士，首先自麵筋分解液中發現麩胺酸鹽的存在。西元1908年，日本東京大學的池田(Ikeda)教授分析海帶中的成分，發現海帶中含有多量的麩胺酸鈉，而且麩胺酸鈉也正是賦與食物鮮味的由來。1909年，日本商人Suzuki先生和池田教授合作，開始生產麩胺酸鈉的結晶產品，供應市場。

味精的發現，帶給飲食調味的極大方便，使得人們隨時隨地都能享受到美味的食物，即使是清淡的青菜豆腐湯，只要加上一點點味精，即能出現甘旨味，帶給人們味覺上的滿足。

### 味精是食物中的天然胺基酸

大家都知道，我們的食物中有五大基本營養素—醣類、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素。其中，蛋白質是營養上的重要物質，廣泛存在於各類食物中，特別是動物來源中含量特別豐富。

在食物蛋白質中，麩胺酸所佔的比例遠高於其他種類胺基酸，可見其對生物體的重要性。當麩胺酸與其他胺基酸共同結合成蛋白質時，因其隱藏於蛋白質分子中，故無法刺激味蕾而顯現出鮮味，一旦其由蛋白質釋放出來而成為游離麩胺酸，而且與食鹽中的鈉離子共同存在時，則會表現出特別的鮮味出來。這就是池田教授於100年前的重大發現，也是為什麼現在的味精要製成麩胺酸鈉結晶的緣故。

如前所述，麩胺酸必須是在游離的狀態下才會具有鮮味，因此，雖然所有含蛋白質的食物中都含有多量的麩胺酸，但並不一定會呈現出鮮味來，要明顯表現出味精的鮮味，必須是食物中含有多量的游離麩胺酸才行。

## 保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008  
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車  
Auto

房屋  
House

商業  
Commercial

健康  
Health

人壽  
Life

餐館  
Restaurant

紅藍卡長者保險  
Medicare

奧巴馬醫保  
Obamacare

陸勤  
John Lu  
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

## 聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)

新聞、廣告請洽

電話：314-991-3747

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話：314-991-3747 · 傳真：314-991-2554

8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址：www.StLouisChineseJournal.com