

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：關於麵的那些事....

摘要：介紹麵的那些常識。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

泡麵是許多人為了方便的第一首選，但對於泡麵的健康性與營養價值保持著疑慮。而多數人仍然以為泡麵裡有添加防腐劑，但其實泡麵本身並不含防腐劑，根據衛福部食品添加物的規定，麵是不能添加防腐劑的，而為麼泡麵可以保存很長久？

其中就是因為泡麵，透過加工、包裝等技術達到此目的。而泡麵當中所添加的抗氧化劑和防腐劑經常被搞混淆，抗氧化劑(維生素 E)，是為防止食物酸化的安定劑。而劑量都符合國內衛生使用條件，通常用於防止油耗味問題。

而在泡麵調料部分，當中含有高熱量與高鹽分，而根據衛福部建議國人每天的鈉攝取量為 2400 毫克，一碗可能就超過每日建議量，若當正餐來食用，所提供的營養素僅碳水化合物及偏高的油脂，蛋白質則較少，可以偶爾當點心或充饑可以，但不宜三餐都只吃泡麵，而網路傳聞，泡麵含大量防腐劑，吸收後人體會無法分解，而導致頭髮出現光禿現象。其實這是錯誤觀念。長期食用泡麵會有禿頭現象主要是因為泡麵缺乏蛋白質與其他營養素，造成頭髮缺乏營養，以致影響生長。

而營養師建議，在食用泡麵時，可以採取一些健康的烹飪方式，蒸煮麵條，在洗去麵體的過程中可，降低鈉含量，此動作也可洗去一部份油炸麵體的油脂。也可以適量減少調味料、添加各種簡單的配料等，以此來提高其營養價值，減少對健康的負面影響。

總兒來說，泡麵雖然不是最健康的，但適量食用並注意營養均衡的情況下，也可成為一種方便快捷的食品選擇。

參考資料

1.<https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=24064>

2.<https://tw.news.yahoo.com/泡麵含防腐劑-吃多會禿頭-致癌-營養師破解泡麵常見3大迷思-040000895.html>

3.<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1161&pid=6648>

4.<https://health.udn.com/health/amp/story/6037/5622206>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖