

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：泡麵不健康的真相

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

生活中的迷思

當你在吃泡麵時，是否有人會勸你說少吃點，吃太多會變木乃伊呢？總有謠言說，泡麵能放那麼久，肯定是因為有添加防腐劑，吃了對身體不好，會變成木乃伊的，但泡麵真的有放防腐劑嗎？如果沒有放的話就是健康的了？泡麵的真相到底是什麼呢？

泡麵沒有防腐劑

防腐劑的存在是為了抑制或減緩微生物在食物中的生長，來延長食品的保存期限。在國家的法規中，目前有 24 種防腐劑是允許添加在食物中的，但是都有規定的量和使用範圍。而泡麵中是「禁止」添加防腐劑的！所以吃再多的泡麵也不會變成木乃伊的。

『乾燥』是泡麵誕生的魔法

泡麵能夠久放是因為減少了水的存在，生命都是需要水的，所以把重要的水從泡麵中移除，就會影響微生物生長和生存，只要有效降低微生物可以使用的水，它們就難以存活，也就不會造成食物的腐敗。所以製造泡麵的最重要步驟便是乾燥，利用油炸泡麵的麵體，使麵體的水分含量降到 10% 以下，讓微生物不能生長，就可以達成久放的目的。

油不是也會氧化嗎？

但光是減少水還是不夠的，油脂容易與氧起反應，引起油脂氧化反應的進行，進而導致酸敗，使品質和味道的改變。所以在油炸麵體的油中，會添加維生素 E，這是一種『抗氧化劑』，可以防止油脂的氧化和老化。雖然維生素 E 是天然的抗氧化劑，但維生素 E 不溶於水，所以無法隨尿液排出，攝取過多仍然會有害身體健康。

泡麵不健康的真相

使泡麵不健康的原因是：

- (1) 泡麵的麵體為了移除水而進行油炸，使得麵體變得高油、高熱量。
- (2) 缺乏蛋白質、維生素等營養物質。
- (3) 不可缺少的泡麵調味包，裡面富含了很多的鈉、糖、味精等等，各種不同的添加調味料。若只單吃泡麵，而沒有進行其他的調整，就會形成了空有熱量而缺乏營養的一餐，長期下來，真的對健康很不好。

從不健康的缺點改善為好的一餐

好的解決辦法便是：

- (1) 煮泡麵時，當泡麵煮軟後要記得換水再煮，可以減少一些麵體的油脂。
- (2) 減少調味包的用量，就可以減少添加物的攝取，減輕身體的負擔。
- (3) 多加入一些青菜、菇類還有肉類等食材，避免只有攝取澱粉和油脂。

對你的泡麵進行一些調整，可以讓你的一餐均衡又豐富，即使想吃泡麵也不會不健康喔！



參考資料

1. 食力 foodNEXT: 不須防腐劑就能久放 泡麵製程大公開！

<https://www.foodnext.net/issue/paper/4098746820>

2. 真食誠現: 吃泡麵會變木乃伊？防腐劑謠言大破解

<http://www.foodsafetylife.com/room-discovery/room-instant-noodles-preservative>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 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