

【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：食知有「味」，處變不「精」

文章內容：探討食用味精是否對人體有害

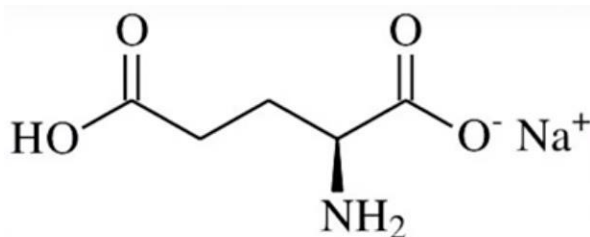
「我們家沒有味精，因為吃味精對身體不好。」這常常是在家裡爸爸、媽媽對小孩說的話。「老闆，我的餐點不要加味精。」在外食店聽到這句話，大家也不以為然，因為大家對味精的印象都差不多，都是不健康、吃了會口渴、中國餐館症候群等等。

是從甚麼時候開始，我們對於「味精」的認知，是對人體有害的化學物質呢？到底味精是甚麼？它真的那麼可怕嗎？讓我們去了解它，還它一個清白吧！

一、味精是甚麼？

味精的學名是**麩胺酸鈉 (monosodium glutamate, MSG)**，是非必需胺基酸之一，也稱為谷氨酸鈉或麩酸鈉。起初，人類會發現味精，是因為在海帶、柴魚熬煮的湯頭中，有一種「鮮味」，和酸、苦、甜、鹹都不一樣，於是日本的科學家針對海帶湯頭做了研究，分離出**麩胺酸**——鮮味的來源。而在麩胺酸的鹽類中，以「**麩胺酸鈉**」的穩定性最好、溶解度也最高，所以**麩胺酸鈉**，也就是味精，就此誕生。所以在許多天然食物中都含有**麩胺酸鈉**，例如番茄、乳酪或乳製品、玉米、青豆、蘑菇、肉類等。味精是屬於調味劑功能的食品添加物。

過去味精的生產方式是從海藻提取和麵筋水解，現在則以澱粉、糖蜜為原料，以微生物發酵而製成。至於所謂的「**高鮮味精**」，則是使用另一種鮮味來源：「**核苷酸**」。核苷酸也是從天然食材中發現的，柴魚、肉類中的**肌苷酸**，以及菇菌類中的**鳥苷酸**，是最常見的兩種。



▲ 麩胺酸鈉

二、味精對人體有危害嗎？

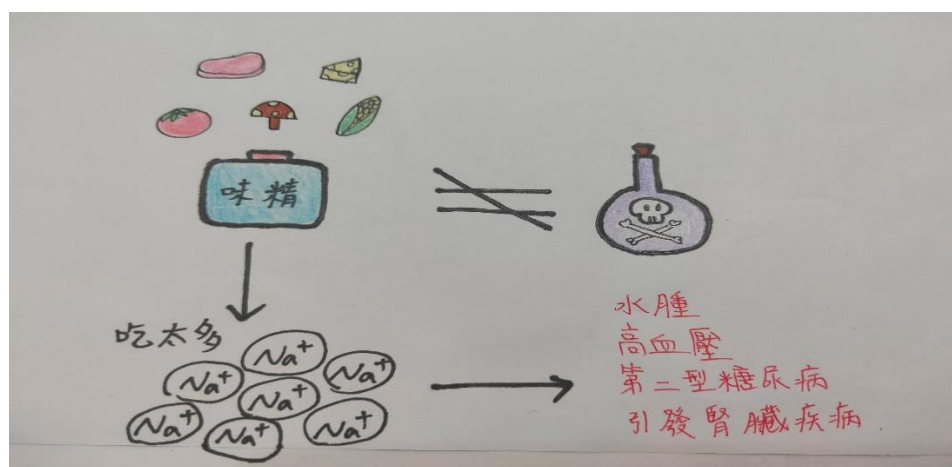
味精之所以被認為不健康、有害，主要跟兩件事有關：吃了會口渴、以及「中國餐館症候群」——外國人發現大吃中國菜後會頭痛、哮喘的症狀。不過目前研究顯示，

其實大部分人都可以正常代謝麩胺酸，而中國餐館症候群與味精也沒發現有直接關聯。至於口渴，則是因為味精雖然是鈉鹽，卻不像鹽巴有鹹味；如果菜餚中為了提鮮加了很多味精，吃的人雖然不會覺得鹹到難以入口，但血液中的鈉離子濃度升高，就會口渴想喝水。中國餐館症候群與口渴，一件未被證實，另一件則是和用量有關，說到底，都不能算是味精的錯。

照這樣看來「味精真的對人體無害嗎？」我覺得世界上沒有完全無害的東西，任何食物吃過量了都不好。味精，雖然是人工醱酵製成，但卻是真實存在於天然食材中的成分。所以如果說你為了減低熱量的攝取，會去喝含阿斯巴甜（人工甜味劑）的飲料的話，那你根本沒有理由說味精不健康：味精絕對比阿斯巴甜安全。因為很多加工食品所添加的「人工甜味」，並非真實存在於天然食材中，純粹只是化學合成的調味劑，那才是真的可怕。

根據國際麩胺酸鈉資訊服務單位(IGIS)的研究，即使所有料理完全不添加味精，每天正常的飲食中還是會攝取到大約 20 公克的味精，而且目前沒有任何證據顯示食用味精與任何的慢性疾病有關。不過對於高血壓、心臟病、肝腎臟等疾病的限鈉患者，雖然味精的含鈉量只有食鹽的三分之一，烹調時用量也比食鹽少，但應遵循醫師指示，減少食鹽與味精的攝取量，避免攝食過量的鈉。

食知有「味」並不可怕，因為重點不在於有沒有吃到「味精」，而是你吃進了多少「鈉」。



參考資料

1. 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%91%B3%E7%B2%BE>
2. 作者 | 謝玠揚，責任編輯/鐘敏瑜 (2018年1月12日) 台灣人，你還要傻多久？味精才不是最該拒吃的健康殺手，化工博士一句話揪出真兇。風傳媒。
<https://www.storm.mg/lifestyle/312222?mode=whole>
3. 食藥關謠專區。(2016年1月11日) 常常聽人說料理不要加味精，味精真的有毒嗎？
<https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=19450>