

味精加熱後會產生致癌物?真相來了

19-09-2023 廣東消委會

近期，不少老牌國貨走紅網路，曾經的“味精大王”，蓮花味精也“翻紅”。9月18日，#蓮花味精配料表只有小麥##雞精配料表第一位就是味精#等話題引發網友議論。而在此前，曾有謠言稱“味精吃多了會脫髮、致癌”，蓮花味精產品一度受到影響。

實際上，近年來關於味精是否有害身體健康的爭議從未斷過。有人說味精吃多了會致癌；有人說味精是化學合成產物，是化工產品；有人說我家非常注意健康，做飯從來不加味精；甚至還有人到麵館吃碗麵，也不忘交代不要加味精……那麼事實又是怎麼樣的呢？雞精和味精到底是不是對人的身體有害呢？我們該不該使用味精？一起來看看！

味精真的是化工合成的嗎？

《食品安全國家標準 味精》（GB 2720-2015）中指出，味精是以碳水化合物（如澱粉、玉米、糖蜜等糖質）為原料，經微生物（谷氨酸棒桿菌等）發酵、提取、中和、結晶、分離、乾燥而製成的具有特殊鮮味的白色結晶或粉末狀調味品。

從工藝上可知，味精並非化工合成產物，而是以糧食為原料經發酵提純製成，和米酒、陳醋的製造工藝類似，其自身是安全的物質。味精主要成分為谷氨酸鈉。《食品添加劑使用標準》（GB 2760-2014）中規定，谷氨酸鈉是可在各類食品中按生產需要適量使用的增味劑。

味精吃多了真的會缺鋅嗎？

網傳“味精中含有的谷氨酸鈉在被人體吸收之後，會與血液中的鋅化合，轉化為谷氨酸鋅，直接排出體外，所以吃過多的味精會導致缺鋅”，又該怎麼看待？

據瞭解，谷氨酸鋅本身就是研發出來當作鋅的補充劑使用的。有一些證據證明，谷氨酸鋅的生物可利用性比起目前市場上最常見的葡萄糖酸鋅

還要高，這和流言正好相反。也就是說，谷氨酸鋅不僅不會導致“缺鋅”，而且還可能是一個很好的“補鋅”材料。



味精會讓記性變差？

到目前為止，並沒有任何證據可以證實味精會讓人的記憶力降低。相反，當人們吃了味精後，其中的谷氨酸鈉在胃酸作用下，可轉化為谷氨酸，這種物質對促進大腦發育、維持大腦機能有一定的幫助。

不過，雖然味精不致癌，也不會降低記憶力，但從營養角度來說，味精的鈉含量還是比較高的，是一種不咸的“高鹽食品”。高鹽食品食用過多可能導致高血壓，還可能增加 2 型糖尿病和冠心病等疾病的患病風險。因此，我們應合理地食用味精、雞精，不過分追求食物的鮮美，而是回歸食物原本的味道。

味精加熱後真的會致癌嗎？

人們認為“味精致癌”，主要是由於當時謠傳“味精加熱後產生的焦谷氨酸鈉，對人體有害”之類的說法。

味精的化學名叫谷氨酸鈉，雖然在過長時間的高溫烹飪時，確實有一小部分谷氨酸鈉會轉變成焦谷氨酸鈉，但這個比例非常小，而且焦谷氨酸鈉對人體是安全的，不僅毒性極低，也不會致癌。

長時間高溫生成焦谷氨酸鈉只會讓味精失去鮮味，影響提鮮效果，所以一些商品介紹裡會提示“出鍋前再放味精”。

雞精真的比味精更健康嗎？

在日常生活中，有不少人會用雞精代替味精增鮮，他們認為雞精是從雞肉、雞湯中提取出來的產物，與味精相比，更天然更健康。

事實上，雞精的主要原料之一就是谷氨酸鈉，只是味精是單一的谷氨酸鈉，而雞精是一種複合調味料，其中的谷氨酸鈉含量在40%左右。雞精中除了味精之外，還有澱粉、增味核苷酸、糖、其他香料。

絕大多數雞精中並不含有任何雞肉成分，更不是從雞湯中提取的。或許有些廠家生產的雞精含有雞肉的成分，但含量一定不高，所以雞精比味精更安全、更健康的說法是沒有道理的。

除了味精的謠言，飲食方面還有不少謠言在網上傳播。今天，小羊特意搜集了幾條傳播較廣的飲食謠言和闢謠資訊，供大夥收藏備用。

減肥不能吃肉？會更胖？

很多人在減肥過程中都不吃肉，認為吃肉肯定會更胖。但其實，肉富含優質蛋白質、血紅素鐵、礦物質鋅等多種營養物質。減肥過程中建議大家吃肉，不過必須是瘦肉（脂肪含量小於10%的肉類）。

瘦肉中的蛋白質含量高，蛋白質與機體的肌肉品質有直接關係，長期缺乏蛋白質會導致基礎代謝率明顯下降，機體易胖難瘦。其次，瘦肉的食物熱效應很高，簡單來說，吃了瘦肉以後，人體需要付出較高的能量來消耗它。所以，適量吃瘦肉是有助於減肥的。

發燒的人不能吃雞蛋？

有人說，雞蛋富含完全蛋白質，發熱患者吃了雞蛋會導致產熱增加，這樣更不利於退燒。

首先，食物中所有的蛋白質進入身體後都會產熱，並不是只有雞蛋的蛋白質才產熱。此外，雞蛋中的蛋白質是“完全蛋白質”，就是說蛋白質中氨基酸種類齊全，含量充足，比例適當，是能夠高效滿足人體對氨基酸需要的一類蛋白質。“完全”二字的含義和產熱沒有任何聯繫。

其次，飲食補充熱量是一件很平常的事情，和生病發燒不存在關聯。人體在生病發燒等過程中，更要注意補充熱量維持正常生理活動，還要注意飲食多樣和營養均衡。

牛奶草莓是用牛奶澆灌的？

很多商家說，自己的草莓是用牛奶澆灌生長的，這是真的嗎？其實，這很可能是商家的行銷炒作，不可信。

牛奶當中大分子的蛋白質並不能被草莓直接吸收，而且牛奶澆地也容易導致土壤破壞，反而影響草莓的正常生長。對此，大家要理性看待。

喝酒臉紅代表酒量大？

酒後臉色變紅的人，並不是酒量大，而是這類人不適合喝酒！當酒精進入我們身體後，會在消化道被吸收，而後又進入血液。除了少部分酒精被排出體外，其餘大部分酒精會在肝臟代謝。代謝過程為：乙醇進入肝臟，經乙醇脫氫酶催化，代謝成為乙醛；乙醛在乙醛脫氫酶的作用下轉化為乙酸，乙酸再經過多個代謝途徑，變成水和二氧化碳排出體外。

喝酒臉紅，其實是體內缺乏乙醛脫氫酶的表現。這會導致乙醛被蓄積在體內，致機體心率加速、血管擴張，因此飲酒者才會臉紅，甚至出現心慌、頭暈等反應。此外，乙醛還是“1類致癌物”。