

這兩種麵條，再便宜也不能買，聰明人從不吃

01-08-2021 上海市消保委

麵是我國的常見主食，其做法豐富，炸醬麵、牛肉麵、拌麵……深受人們喜愛。而且儲存方便，每家每戶都會在家囤點麵條，煮的時候加一個雞蛋、幾顆青菜，烹調簡單也能別具風味~

但一直以來，關於麵條的傳言此起彼伏，比如：麵條不易斷，是加了一種膠？太白的麵條加了增白劑？煮麵時的泡沫不能吃？吃麵比喝粥養胃……這些傳言究竟是真是假？今天就來為大家“揭秘”...

兩種麵條不能買，會危害健康？

目前市麵上的麵條種類繁多，粗細、顏色、口感等都不同，人們也有各自的偏好。但網上流傳有兩種麵條不能買，會危害健康，到底是怎麼回事？

1、久煮不斷的麵條不能買？

不知道你有沒有碰到過這樣的情況，有的麵稍微煮久一點就容易斷，而有的麵卻很筋道，久煮不斷。這時一些“有經驗”的人可能會跟你說，“易斷的麵才是好的，不易斷的麵是加了膠，吃這樣的麵條等於吃塑膠”，聽得人目瞪口呆。

但事實上，麵條筋道，可以久煮不斷，可能是以下幾個原因：

- 麵筋蛋白含量高：麵條是小麥粉製作而成的，而小麥粉的主要成分是澱粉和麵筋蛋白。其中，麵筋蛋白不溶於水，它的含量越高，麵條也就越筋道，越不容易斷。
- 加了鹼或鹽：鹼及鹽能促進麵筋蛋白分子相互交聯，讓麵變得更筋道。哪怕是同樣的麵粉，加了鹼或鹽做出來的麵條，也會更經煮。
- 加了增筋劑：增筋劑其實是一種氧化劑，它的作用與鹼類似，但效果更強。它在國內外被廣泛使用，只要是合法合規的，一般不用擔心危害健康。

- 加了食用膠：比如瓜爾豆膠、海藻酸鈉、變性澱粉等，它們大多都是從植物中提取出來的“天然產物”，而且多是膳食纖維，合理使用既能改善麵條口感，又不會危害健康。

2、太白的麵條不能買？

市面上的麵條有的略帶小麥色，有的則比較白。很多人本能地覺得越貼近小麥顏色的就越健康，太白的則可能添加了增白劑，不敢買。然而，白的麵條真的不能吃嗎？

麵條的潔白程度，與以下 3 個因素相關：

- 麵粉出粉率：控制麵粉的出粉率，讓麵粉基本來自於小麥內部，麵粉就會比較白，麵條自然也會白一些。
- 麵粉的氧化程度：新鮮麵粉中含有一些天然色素，比如胡蘿蔔素、葉黃素，在空氣中放久了會逐漸被氧化、降解，從而使得麵粉變白。
- 麵條加了鹼：加了鹼的麵條，pH 值比較高，就會讓麵粉中的色素顯示出淡黃色，而不加鹼的麵條，在中性或酸性環境下，就會保持原有的白色。

另外，常用的麵粉增筋劑偶氮甲醯胺也具有一定的增白作用，會讓麵條變得更白。但其安全性較高，合理使用一般不會危害健康。

買麵條，需要注意這 3 點

一般來說，只要是正規商超購買的合格產品，都可以放心食用。但注意 3 點，可以讓你買到更健康的麵條。

1、鈉含量：鈉越少越好

為了讓麵更筋道、更易於保存、更容易煮熟，很多麵條在製作過程中都會加鹽，而且含量並不少。

比如：某款掛麵的鈉含量是 700mg/100g，一碗麵條大概有 100g。也就是說一碗麵中有 1.75 克左右的鹽（400mg 鈉=1g 鹽），這個含量已近乎達到了一天所需鹽量的 30%！

而在吃麵條時，基本上每個人都會再放一次鹽，甚至還有醬油、豆瓣醬、辣椒醬等配料，就很容易造成鈉攝入過多，增加高血壓、骨質疏鬆風險，還會加重心臟、腎臟、心血管等負擔。

建議買掛麵時看一下營養成分表中的鈉含量，儘量選擇無鈉（鈉含量 0%）或者低鈉（鈉含量在 500mg/100g 以下）的麵條。

2、鹼的種類：碳酸氫鈉更好

很多掛麵在製作過程中還會加鹼，而鹼有兩種：碳酸鈉和碳酸氫鈉。前者也叫食用鹼或蘇打，後者也叫小蘇打，兩者並不相同。

相對來說，碳酸鈉的鹼性更強，攝入過多容易破壞胃液的酸鹼平衡，可能引起消化不良等症。尤其是本身就有胃病的人，容易加重不適症狀。

因此，一般更推薦添加碳酸氫鈉的麵，購買前記得看一下配料表。

3、看配料：這些“秘密”要知道

買麵條的時候，很多人會選擇雞蛋麵、蔬菜麵、粗雜糧麵等“花式麵條”，認為它們營養更豐富，更利於健康。

但事實上，雞蛋麵中只是添加了少量的雞全蛋粉，蔬菜麵中也只是添加了少量的蔬菜粉，並不能提供多少雞蛋或蔬菜的營養。想要麵食營養更豐富，更建議煮麵時自己加點雞蛋和蔬菜。

而買粗雜糧麵更要注意：一看粗雜糧粉是不是在配料表的首位；二看粗雜糧粉前麵是否有“精”字。如果粗雜糧粉排配料表首位，且沒有“精”字，才是真的粗雜糧麵。

吃麵的這些誤區，你中了幾個？

不僅是購買麵條存在疑慮，關於吃麵，很多人也容易走進一些誤區。下麵這些常見誤區，你中了幾個？

1、吃麵比吃米，更有營養？

北方人愛吃麵，而且普遍長得又高又結實，因此有人認為麵比米更有營養。但從所供能量來說，100 克米是 346 千卡，100 克麵是 350 千卡，這中間差異的 4 千卡是非常小的一個單位，完全可以忽略不計。

從所含營養物質來說，米和麵的主要成分都是碳水化合物，其次是蛋白質、脂肪，含量都差不多。而其中的微量元素、維生素等種類不同，各有優勢，因此也難分伯仲。

其實，除了品種、產地、加工精度等以外，真正影響米麵營養的其實是烹調方式。如果只吃白米白麵，營養都不夠均衡，更建議搭配雞蛋、蔬菜等富含蛋白質、維生素、纖維素的食物一起食用，也可以和粗雜糧交替著吃。

2、糖尿病人不能吃麵？

麵條含有大量碳水化合物，多吃容易升高血糖，因此很多糖尿病人都不太敢吃麵。其實，掌握以下 4 個原則，一樣可以吃。

- 多選擇全穀物麵條。這類麵條的膳食纖維含量相對較高，不至於讓血糖上升太快。
- 注意適量。
- 注意搭配。與雞蛋、蔬菜、肉類等同食，麵條只占一小部分，更有助於平穩血糖。
- 講究順序。吃麵之前可以先喝點湯，再吃蔬菜、肉類，最後吃麵。

發酵後的麵比未發酵的麵升糖要快，所以糖尿病或高血糖患者吃麵儘量選擇未發酵的麵，比如餃子、餡兒餅等。

3、煮麵時的泡沫，不能吃？

煮麵時常常會出現白色泡沫，有人覺得是雜質，一定要將其撇去，但這其實多是可溶性蛋白質溶於水形成的。同時，麵粉中含有的部分澱粉也會溶於水中，從而增加湯的黏稠度，維持泡沫穩定性，使泡沫不易消散。

所以，煮麵的泡沫可以食用，但如果實在不喜歡也可以撇去，畢竟也不指望麵湯補充蛋白質。