

有人说味精是“害人精”，吃了对人体有害？辟谣：味精对人体无害

如果你喜欢烹饪各种美食，应该都对各种各样的调料有所了解，比如“味精”就是厨房中最为常见的调味品之一，它的颜色洁白无瑕，类似于小小的结晶体。在做菜时加入味精，能起到提鲜的作用。然而，生活中关于味精的争议却一直都没有停止过！

有传闻称，味精有一定的致癌作用，加热之后可能会造成癌变。而且，在味精的包装上还写有建议出锅前放入的字眼，所以大家自然会联想到味精有害。然而，事实真是如此吗？

想要知道味精是否会造成癌变，首先大家应该了解，味精到底是一种什么物质！

很多人都错误的认为，味精是一种人工合成的化学物，所以它才呈现出了结晶状。但事实却并非如此，相关研究显示，味精最早起源于1908年的日本。当时，日本生物化学家在对海带进行研究时，从海带中提取到了谷氨酸中的钠盐物质，也就是“谷氨酸

钠”。研究显示，各类海产品之所以会有独特的鲜味儿，正是依靠了游离状态的谷氨酸。

在生物化学家发现谷氨酸钠的秘密之后，日本就开始了大批量生产谷氨酸钠，最终传入中国，变成了我们餐桌上的调味品“味精”。不过，现如今我们购买到的味精，并不是从海带中提取的，而是经过大米、小米等谷物原料加工之后的产物。

既然如此，味精加热致癌、有害的传言，到底是不是真的呢？

首先大家要明白一点，谷氨酸不仅仅是广泛存在于各类海产品和食物中，同时其也是人体细胞在代谢过程中，不能缺少的化合物之一，它的本质就是神经递质。即便是没有从各种食物中摄取谷氨酸，人体内部也会产生谷氨酸成分。所以，味精本身并不会对身体造成损伤；

其次，味精加热致癌的传言，主要来自

于味精加热后产生的“焦谷氨酸钠”物质。有研究调查显示，味精在加热的过程中，只要温度超过了120℃以上，就会产生这种物质。有人认为，焦谷氨酸钠在进入机体后，存在致癌的可能性。

但事实上，焦谷氨酸钠并不在致癌物的行列。截止到现在，没有任何一组临床研究或数据能够证实焦谷氨酸钠有毒、致癌。而之所以味精的说明书建议大家炒菜出锅前加入味精，是因为焦谷氨酸钠虽然没有致癌性，但是却会让味精失去原本的提鲜作用，继而降低了菜的口感。

所以，味精存在致癌性其实就是一个谣言，除此外有关于味精有害的大部分内容，都是谣言。因为无论是谷氨酸钠本身，还是焦谷氨酸钠，在动物实验中，都没有对动物的各个器官、生殖系统造成病理性损伤，更没有诱发各种病变，所以大家完全没必要过度担心。



不过，最后还要提醒各位，在做菜时应适当控制味精的摄入量。因为味精虽然没有致癌的可能性，但是味精也属于高钠调味品，如果做菜时加入了食盐、酱油等调味品，再放入味精，就会导致机体钠离子摄入超标，长期大量食用，有患高血压的风险。



胃不好的人要吃这个，每天1碗，养胃有效果，修复胃粘膜！

现在大家的生活节奏都非常的快，每天都需要很早的起床去工作和学习，大家为了能够多睡一会，经常会忽略早餐，这样对胃的伤害非常大，今天就给大家安利一道养胃美食。胃不好的人要吃“它”，每天1碗，养胃最有效，修复胃粘膜！它就是小米，老人家都知道小米粥是最养胃的。小米不仅含有大量的纤维素，而且还有比大米更高的维生素，做成粥以后，常吃能够修复胃黏膜，胃不好的人，可以经常喝一点，很养胃，大家来看一看这道红枣黄金粥吧！

红枣黄金粥

配料：

黄金粥 60克、红枣 适量、水 适量

烹饪步骤：

- 1.准备60克黄金粥一袋，免淘洗备用；
- 2.将3L水大火烧至临沸点，将60克黄金粥一袋(以家中3口人为例)，打开放入锅

内，大火烧至沸腾持续一分钟；

3.加入红枣，调成小火熬20分钟；

4.红枣黄金粥就完成啦！

烹饪小贴士：

营养价值1.小米中汗蛋白质、脂肪、碳水化合物这几种主要营养素含量很高，而且由于小米通常无须精制，因此保存了较多的维生素和矿物质，其中维生素B1含量是大米的几倍，矿物质的含量也高于大米。一般粮食中不含有的胡萝卜素，小米每100克含量达0.12毫克。2.小米含铁量突出，有很好的补血效果，其磷含量也很高，是大米的2-3倍，含有大量的维生素E，为大米的4.8倍。3.含钾高含钠低，含量比为66:1，膳食纤维是大米的4倍，但其蛋白质中赖氨酸含量很低，所以应与大豆和肉类等氨基酸含量较高的食物同食。4.小米的淀粉含量高达70%，是一种能量食物。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

港式点心

首推

拿手菜

汉宫

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务，港式点心，任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区

最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

发美食秀，晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味，燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub