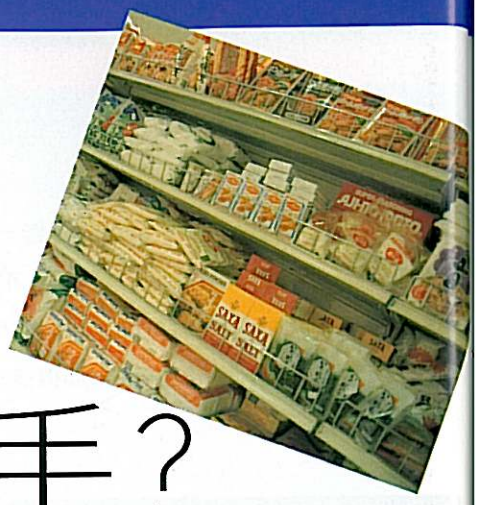


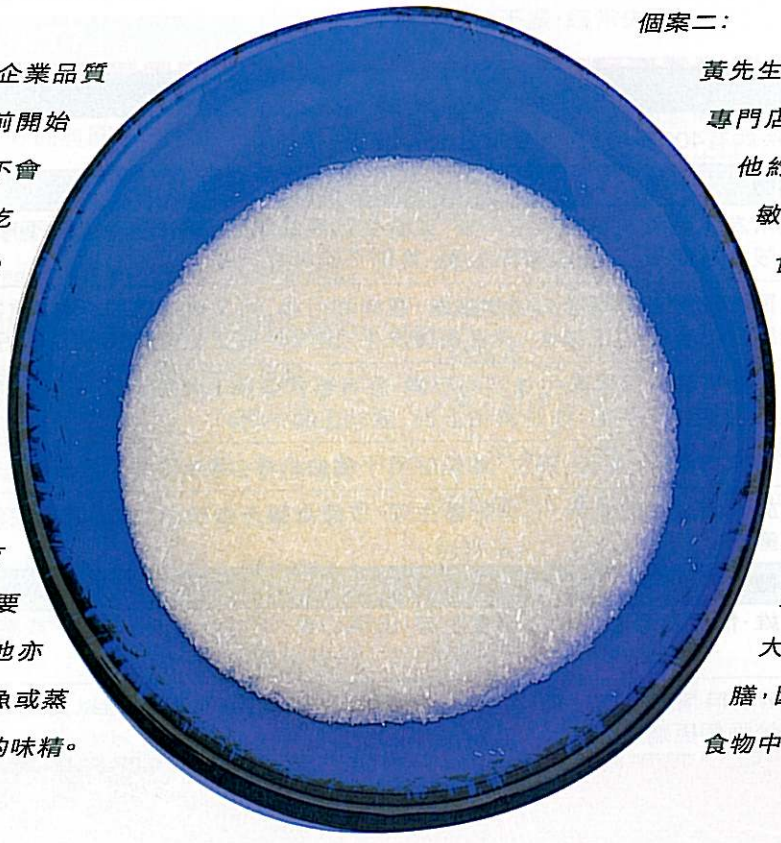
廚房師傅？抑或健康殺手？細數味精MSG風雲

相信香港人對於味精一點也不陌生，每逢出外吃飯後，覺得非常口渴，準會說：「一定是味精作怪。」

話雖如此，大部份人都已習以為常，不把它當作一回事；但可知道，濫用味精，不但使人對它越來越倚賴，而且更有可能對健康造成影響呢？

個案一：

劉先生現年47歲，任職企業品質管理顧問，約於二十多年前開始發覺對味精敏感。他本身不會對其他食物敏感，但只要吃了加有味精的食物，約10鐘後，就會出現心跳、流冷汗或身體痲痺等徵狀，嚴重時所有徵狀會一齊出現，感到非常辛苦，需要坐下休息一段時間才能恢復正常。他沒有看醫生，出外進膳時儘量要求食肆不下味精。此外，他亦不吃酒席中的炸子雞、鮑魚或蒸魚，因為這些餸菜含大量的味精。



個案二：

黃先生現年26歲，於健康產品專門店工作，是一位素食者。他約於幾年前發覺對味精敏感，每次吃了含味精的食物，不消數分鐘，就會皮膚痕癢、情緒變得緊張暴燥等，嚴重程度視當時身體情況而定，有時徵狀可能持續好幾日。他本身對其他食物亦非常敏感，例如蝦、蟹、粟米等。他平時大多到相熟的素食店用膳，因為知道他們都不會在食物中下味精。

星期天一大清早陪爸媽到茶樓飲茶，山竹牛肉、雞紮、腸粉、粉果等叫了好幾籠。雖然灌了很多茶進肚，但不知怎的就是口渴不止，結果整個早上都在飲水。

中午約了舊同學去上海菜館吃飯，點了我最喜歡的紅燒獅子頭、炒鱔糊等，味道確實不錯，但吃了不久就覺得口涸乾燥，即使飲水也改善不了。

晚飯前有點肚餓，於是吃了大包薯片、飲了罐可樂，結果沒有胃口吃晚飯。

茶樓點心、餐廳餸菜，加上零食小吃，這一天可能沒有一樣食物是沒有味精，它變成我們生活必需品似的。究竟它有甚麼魔力，使大家對它「愛不釋口」呢？

味精敏感可以治療嗎？

假如閣下不幸對味精敏感的話，可能只會儘量小心飲食，減少出外用膳，而較少會向醫生求診。事實上到目前為止，西方醫學界仍未能找出治療對味精敏感的有效方法。中醫方面，中醫師會因應患者的情況開藥，藉此調理身體內在機能，增強免疫力；一段時間之後可以紓緩敏感反應。由於每個人對味精敏感的程度不同，因此必須經中醫診斷才能對症下藥。此外，近年興起的自然療法相信亦能治療對味精敏感的問題，但採用方法可能因人而異，有需要的人士可向這方面的醫生詢問詳情。

味精是味道增強劑

味精的化學名稱是谷氨酸一鈉（Monosodium glutamate，簡稱MSG），是氨基酸的一種。人體本身亦會不斷製造谷氨酸一鈉，這種物質是製造蛋白質不可缺少的成份，對促進新陳代謝作用非常重要。

很多天然食物都含有谷氨酸一鈉，例如肉類、魚類、奶類食物和大部份的蔬菜，尤以蕃茄、磨菇、青豆、粟米及帕爾馬干酪等含量較高。它是一種天然的味道增強劑，能帶出食物天然的味道。

在本世紀初，日本人在海草中發現這些物質，並將它提煉出來製成味精。自此便廣泛應用在烹調方面，成為不少人的「廚房師傅」。

味精與天然谷氨酸一鈉基本上沒有分別，消化之後進入體內正常的生物化學途徑，製造能量。現時味精主要是從澱粉、蜜糖、甘蔗等發酵過程中提煉，製成白色晶體粒狀物出售。

味精本身無味，但能刺激舌頭，產生一種肉感，因而增加食物的味道。很多學者認為它在甜酸苦鹹之外，產生第五種味感。不過，味精並不是對所有食物都有相同的功效，例如甜品、蛋糕等，味精所發揮的效用就較少。此外，味精亦無法掩蓋變壞食物的異味，因此不要以為味精真的可以化腐朽為美味。

味精的出現，似乎真的方便了不少廚師和家庭主婦，從前熬湯底要花上好幾個小時，現在只需少許味精就能造出鮮味；食物中添了味精，也好像美味得多。但事實上，它可能潛在着一些危險，甚至對人體造成嚴重的影響。

中國餐館綜合症

1968年，有位醫生在美國一間中國餐館進膳後，出現身體麻痺、心跳加速等現像，這些徵狀維持了兩個鐘頭。其後他發現很多人吃過中國菜後也有類似的問題，於是在醫學報告上提出這個問題。經過試驗研究，發現問題來自食物中添加的味精。由於當時大部份出現類似徵狀的人都曾在中國餐館進食，而中國餐館又常大量使用味精來調味，因此這些徵狀被稱為「中國餐館綜合症」。

由味精誘發的徵狀其實因人而異，不同的味精亦會產生不同的反應。一般而言，主要是：

- 面部肌肉緊張
- 舌根腫脹
- 心跳加速
- 頭痛
- 頸部僵硬
- 身體部份出現刺痛的感覺
- 作嘔
- 腸胃不適
- 失眠
- 情緒低落
- 脾氣暴躁

若本身已有哮喘的話，有可能會使哮喘發作。

味精爭論戰

雖然已經証實有部份人在進食含有味精的食物後會出現這些徵狀，但不少西方學者仍提出味精是安全之說。他們針對味精進行各類試驗，得出以下的結論：

- 在天然食物和人體中的谷氨酸，較加添於食物中的多很多倍，所以味精不會構成危險；
- 只有很少數人會對味精敏感，而且癥狀通常只會維持1、2個小時就會恢復正常，不會造成後遺症；一般人在正常份量下，是不會出現問題；
- 雖然很多實驗証實味精會對動物的腦細胞、視力、發育及生殖能力造成破壞，甚至導致它們心臟病發和死亡，但沒有足夠証據顯示它對人體會造成相同的影響；
- 沒有足夠証據證明服食味精會引起老人痴呆症、肌萎縮性硬化（amyotrophic lateral sclerosis），或其他長期性疾病；
- 味精不會對兒童及孕婦造成特別的影響。

在1995年，美國的FASEB（the Federation of American Societies for Experimental Biology）亦曾對味精做過一些實驗，結果仍是維持以上的結論。因此，世界衛生組織（World Health Organization）、聯合國食品及農業組織（The United Nations Food and Agricultural Organization）及美國藥物及食品管理局（Food and Drug Administration）都支持味精在一般安全份量下，對人體無害。

對於這個結論，很多人都提出質疑，本港一些保護消費者的組織及關注團體亦曾作出詳盡的研究報告，並提出幾個問題：

- 雖然未能証實味精對人體有害，但並不代表它真的無害，而且既然在動物身上發現問題，難保他日不會發現它對人體的害處；
- 雖然只有少數人會對味精產生敏感反應，但真正原因乃未清楚，因此有潛在的危機；
- 從營養學的角度來說，長期以味精代替真材實料（即新鮮食物）作調味料，會使身體失去營養，影響發育；
- 味精含鈉量相當高，若身體吸收太多鈉可能導致高血壓、心臟病等；
- 本港很多食肆都喜歡採用味精，常出外進膳，很容易服食超過安全標準的份量；亦有機會在短短一頓飯之間就吃進大量的味精，可能對身體有害。

（詳細內容可參閱周兆祥博士所做有關味精的報告）

也有假味精

味精究竟會否真正危害人體健康，實有待學者進一步的研究。但一些不法商人以「焦燐酸鈉」等化學原料製成的假味精，卻肯定會對健康構成威脅。這些不法商人將假貨裝入真味精的空盒內，或不採用包裝盒，廉價售賣給食肆。根據台灣衛生當局化驗，發現吃了這些假味精後，很可能引起肝臟疾病和腸胃病。

假味精很難用肉眼識別，要分辨真偽的話，可在錫箔紙上放少許味精，然後用火烤一會，若不是真貨，就不會融化，而呈現焦黑粒狀。

究竟味精是否真如西方醫學報告一樣安全？抑或是其他關注團體太杞人憂天呢？這實有待日後的研究才能下判斷。無可否認，添加了味精的食物，味道確實香濃誘人，但吃了這些食物後，即使沒有產生強烈敏感反應，亦會感到口渴難耐。同時，味精造出來的鮮味始終不及新鮮食物，長期依賴味精，會使不少烹調技術逐漸流失，最終損失的還是自己的味覺。

怎樣逃出味精的魔爪？

如果你不想吃有味精的食物，或者本身就是對味精敏感的不幸者，但又需要經常出外用膳的話，那就要留心，茶樓、中式餐館、快餐店等都喜歡在食物中添加大量味精；而西餐、正宗印度菜、部份素食店或高級食肆則較少採用。顧客也可以事先要求不加味精，很多食肆都願意遵從。但有時候連廚師也未必知道用料中已含有味精，對味精特別敏感的人可能會「中招」。此外，不要以為素食店就不會採用味精，一些食物例如色澤深的齋鹵味等，其實含有大量味精，因此要特別小心。

不過出外吃飯，很多時都難免會有味精，不用味精的食肆始終不多；大家不妨嘗試倒一杯熱開水，將食物浸一下才吃，可減去部分味精。

減少出外用膳可以避免吃下大量味精，但有時在家中也可能吃下味精而不知。不少糖果、零食、汽水、調味料、雞精、醬油、即食麵等都含有味精，購買時要閱讀清楚標籤。除了「味精」或「MSG」外，但凡有「酪蛋白酸鹽（Calcium Caseinate）、「水解酵母」（Hydrolyzed Yeast）、「水解植物蛋白」（Hydrolyzed Protein）、「天然味道」、「明膠」（Gelatin）等字樣，都表示有味精成份。

味精食量應多少？

雖然西方科學報告一再強調味精不會對人體構成嚴重影響，但聯合國「世界衛生組織」為了安全起見，定下了每日食用味精的標準量，是每公斤體重120毫克；但12個星期以下的嬰兒則不應餵食任何含味精的食物。

體重	服量
10公斤（約2歲）	1.2克
20公斤（約5歲）	2.4克
30公斤（約8歲）	3.6克
40公斤（約12歲）	4.8克
50公斤（成年）	6.0克
60公斤（成年）	7.2克

**6克約等於1茶匙*

以下幾間素食店都不採用味精，大家不妨參考一下：

- 功德林上海素食
- 健怡素食
- 品味高素食會
- 大眾素食
- 原康堂