

味精吃多會傷腎？

劉秋芬

護理師

您是否在吃了添加味精的菜餚後，出現頭痛、嘔吐、心悸等症狀？您是否因為擔心味精有害健康，而拒絕到外面的餐廳用餐？味精真的有害嗎？要怎麼吃才能吃出健康，遠離疾病呢？

味精的主要成分為麩氨酸鈉鹽，是一種氨基酸，其廣泛存在於含天然蛋白質的食品當中，如乳酪、豆類、玉米、番茄、素肉、素火腿等。麩氨酸是構成人體腦部一個重要的神經傳遞物質，但它不會透過腦血屏障進入腦部而影響神經系統；換言之，味精對健康的人是無害的，實驗也顯示出它並不會致癌。不過要提醒的是，對於病況控制不良的氣喘患者，味精會加重氣喘的症狀，因此食用時須特別小心。

說到這兒，有件事還得特別提醒您，味精的鈉量是食鹽的三分之一，也就是說，3g的味精含量相當於1g的食鹽。這對高血壓、心臟疾病、肝臟、腎臟疾病等限鈉的患者而言，都是應該嚴格控制的調味料，但很傷腦筋的是，我們無法從食物的鹹度來判斷味精的含量。一般餐館習慣加入大量的味精以提高食物的美味，所以想要減少鈉的攝取，應該減少外食、少吃加工食品、避免高湯烹調、少用勾芡、避免喝太多菜湯或火鍋湯，以及慎選餐廳、主動告知餐廳烹調時少放味精，這些都是很容易辦到的方法。

至於高鮮味精，是目前市面上常見的新式調味品，它雖然也叫味精，但其化學組成與味精截然不同；它的價格雖然較一般傳統味精貴，但因其鮮度為傳統味精的六至十倍，所以用量少，且比較不會對敏感族群造成影響，故頗受消費者喜愛。此外，高鮮味精的成分——氨基酸和核苷酸，都是食物中的天然成分和人體組成的原料之一，只是核苷酸代謝的最終產物是尿酸，而尿酸過高又與痛風有關，所以，患痛風的病人及個人體內尿酸值偏高者，應酌量使用。

現在，我們可以明確地知道，從味精的成分及產生副作用的原因來看，味精基本上是無害的，美國食品藥物管理局（FDA）也將味精界定為「一般認定安全」的物質，因此，除了對味精敏感的特殊族群及慢性病患者（如高血壓、心臟疾病、肝臟、腎臟疾病）外，一般消費大眾還是可以安心食用的。

