

藥物食品 安全週報



第 606 期

2017 年 4 月 28 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、料理上能添加味精嗎？味精有毒嗎？
- 二、捐存臍帶血報你知

一、料理上能添加味精嗎？味精有毒嗎？

「味精有毒」的傳言已經流傳四十多年了，其間有許多專業闢謠的回應，成效仍是有限。作家傑伊·阿謝曾說「很容易聽到謠言，但是卻很難辨識」，食品藥物管理署（以下簡稱食

藥署）特別邀請臺灣大學食品科技研究所 葉安義特聘教授及臺灣國際生命科學會 張月櫻秘書長，向民眾解答在使用味精上的疑惑，期盼民眾深入了解這個已影響了大半世紀的謎題。

味精有毒嗎？適量食用下，味精沒有毒

討論「有沒有毒」時，需兼顧物質本身的毒性與使用量，例如：水的毒性應是很低，但是，沒有限制地飲用，也會造成一般人死亡，在正常飲用狀況，水是沒有毒。所謂的「毒」是指「對健康的風險」來說的，毒理學家就用「每日容許攝取量」（Acceptable Daily Intake，簡稱 ADI）協助我們認識一個物質健康風險的高低。

ADI 值愈高，表示每日可以攝取的量較高，換言之，健康風險就愈低。聯合國組織 FAO/WHO 食品添加物聯合專家委員會經安全評估，給予 L-麩酸族（包含銨、鈉、鉀、鈣鹽，味精是其中的 L-麩酸鈉）的 ADI 值是「沒有特定值」，表示這物質的毒性低，不會有嚴重、長期的健康危害，只要是合法和合理使用，是不需要有限定數值的。另外，也指出，懷孕時母體中的麩酸不會透過胎盤傳到胎兒，母乳中麩酸濃度也不會因母親食用味精而增加。對 12 個星期以下的嬰兒，雖然有證據顯示其對味精的代謝和成人一樣，但是專家委員會仍呼籲要用保守的態度謹慎處理味精在嬰兒食品的應用。其他先進國家如歐盟和美國也都是有類似的結論，所以我們可以放心使用味精。





有部分人群對味精較敏感

美國著名的斯克里普斯醫院 (Scripps Clinic) 過敏專家於 2009 年回顧文獻後指出，目前仍然沒有足夠證據顯示味精會造成支氣管痙攣、蕁麻疹和鼻炎等過敏症狀。因此對於部分人在食用味精後一小時內的身體反應，尤其是在高劑量（如一餐 3 克）時，所產生的急性、暫時（但會消退）的「味精症候群或中國餐館症候群」如口渴、脖子、上肢及胸部的灼熱或發麻感、頭痛、胸悶、冒汗、上肢發麻變弱等不適症狀，目前偏向屬於食品不耐性 (food intolerance)。因為過敏反應 (Anaphylaxis)（也稱為過敏性休克）的症狀可以由輕微的皮膚反應到對生命構成威脅不等，是一種嚴重的、有可能致命的反應，是指人體免疫系統將異物（例如食物或某種物質）錯誤識別為威脅而引起的嚴重反應。食品不耐性是身體不舒服，但沒有致命性，可以用不吃、少吃、混吃或營養療法來改善。



料理中當然能加味精，但要適量

味精學名是 L-麩酸鈉，1908 年由日本的化學家池田菊苗博士從海帶浸泡液中分離出來 L-麩酸，並將此種新的味道公佈於世。形成鈉鹽是方便大量製造，就是俗稱的味精。L-麩酸可能是作為蛋白質長鏈的成分，或是以單一的 L-麩酸形態存在於人體中（約人體體重的 2%），也存在於肉類、母乳、乾酪、海鮮、番茄、高麗菜和昆布等多種動植物食物中。單一的 L-麩酸或鹽類才能提供我們熟悉的食物鮮味，鮮味本身是一種極微妙的味道，和其他的味道融合性佳並使其擴展與平順，大多數人食而不知它的存在，但是缺了它，食物可能不再鮮美可口。



國際上味精的安全性已被確認無虞，製造方法也被認定是天然的（美國 FDA, 2011），它提供第五味讓食物更鮮美，生理上還能協助提供能量，參與生熱和脫胺等代謝作用，所以料理當然能加味精，常用的量在 0.1~1.0 % 間不等。要注意的是不要過量，因為味精的鮮味很特別，連專業的品嘗師都不容易察覺過量。有關於「量」的考量有兩點：

1. 不能只考量外加的味精，不要忘了食材本身已含有的 L-麩酸。
2. L-麩酸類物質（含味精）和核苷酸類物質（如肌苷酸+鳥苷酸，天然存在或外加的）有加成作用，兩者一起用，鮮度會增加數倍到數十倍。忘了這些考量，對敏感族群當然更會增加不適感。

味精在適量食用下是對健康無疑慮的，食藥署針對各種關於食品及藥品安全的



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



謠言，特地設立「食藥闢謠專區」，即時提供民眾正確資訊，破解不實謠言，歡迎民眾廣為連結轉貼（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5049>）。



二、捐存臍帶血報你知

現代人生得少，每個孩子都是寶。法國在 1988 年施行世界首例臍帶血移植手術後，此技術逐漸成為異體造血幹細胞移植的重要來源，其優點是來源易得、造血幹細胞比例相對較高、帶傳染原可能性較低、低排斥性且組織相容性大。不過，使用臍帶血仍有細胞數量有限、植入後恢復時間長、經費成本相對較高等缺點。目前我國臍帶血儲存可分為 3 大類來源。



（一）**無償捐贈之臍帶血**：產婦無償捐贈新生兒之臍帶血予保存機構，臍帶血為機構所有，並可將臍帶血用於研究，或提供病患進行配對移植使用。

（二）**自費儲存但採存捐互利方式之臍帶血**：由產婦自行付費儲存，臍帶血歸產婦所有，但該臍帶血資料會納入資料庫開放配對，若恰好配對到該產婦之臍帶血，須由產婦決定是否提供病患使用。

（三）**純自費儲存之臍帶血**：由產婦自行付費儲存，所有權歸產婦，該臍帶血僅供產婦自行使用，不開放移植配對。

為降低臍帶血保存業者與消費者之間的糾紛，前衛生署（衛生福利部前身）爰依據



歡迎大家掃描QR Code
線上閱覽更方便。



消費者保護法第 17 條第 1 項規定：「中央主

管機關得選擇特定行業，公告規定其定型化契約應記載或不得記載之事項。」於 100 年 9 月 8 日訂定「臍帶血保存定型化契約應記載及不得記載事項」，並於 101 年 7 月 24 日公告修正「臍帶血保存定型化契約範本」，要求業者於契約簽訂時，應說明與告知之事項，包含雙方履約義務與賠償責任，以及不得於契約與產婦約定之內容。

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜綸、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪、王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、闕麗卿、曾素香、遲蘭慧、陳美娟、黃小文、陳惠章

出版年月：2017 年 4 月 28 日 創刊年月：2005 年 9 月 22 日 刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233

ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報



仔細看清楚
安心沒煩惱

臍帶血保存 定型化契約

簽訂臍帶血保存契約5撇步

多看



簽約前看清條文，如保存地點是否取得衛生福利部(前行政院衛生署)許可、收取費用經衛生局備查之字號、履約保證，以及賠償條件是否符合規範等

多問



有問題，當場問清楚。針對臍帶血保存問題可詢問醫師、專業人員或衛生主管機關

多想



在考慮簽訂保存契約時，善用至少5日之審閱期，務必參考契約範本，以減少未來消費糾紛

多洽詢



可向全國消費者服務專線1950電話、各縣市政府消保官及衛生局尋求諮詢與協助

多比較



多比較不同業者之契約內容

為避免臍帶血契約消費爭議產生，已公布「臍帶血保存定型化契約範本」更多相關資料及契約範本下載



更多相關資料及契約下載



FDA 食品藥物管理署 關心您 廣告