

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 垃圾食物?被誤會的泡麵

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

防腐劑、高油，以及許多的化學添加物!這可能是許多人對泡麵的第一印象，然而，這樣方便又美味的泡麵，真的是如此不健康的垃圾食物嗎?在這裡，我們將近一步的認識，這位幾乎無處不在，隨處可見的主角—泡麵。

防腐劑總是人們在討論食安問題的一大重點，像是添加在香腸中的亞硝酸鹽，海鮮中的苯甲酸鈉等等，這些添加物往往會被貼上「致癌」的標籤，但如果真的是這樣，為什麼直到現在我們還在使用這些添加物呢?

其實，泡麵之所以能夠經得起久放，很大的原因並不是添加了許多防腐劑，而是它的烹煮方式—烹煮後油炸。除了高溫殺菌之外，油炸後的泡麵就像沙漠一樣，微生物在找不到水分的情況下自然就難以滋生，因此泡麵理論上是不太需要加防腐劑的，就算有加入，劑量也幾乎都在的安全範圍內。

既然是使用油炸的方式，那麼高油脂的問題似乎是不可避免的，然而泡麵一般來說都是使用植物油，相較於動物油以及人工加工油而言，植物油可以說是沒有膽固醇過高的問題，但如果真的要避免過高的油脂含量，可以再購買時選擇非油炸的泡麵，這類泡麵一般都是用烘乾的形式進行脫水，自然就不會有過高的油脂含量等問題。

這樣看來，泡麵似乎可以說是健康食品了，但其實泡麵的確有它的短處—高鈉，因為調味包的緣故，一包泡麵的鈉含量可以說是相當高了，單單吃一包就可能接近成年人每日鈉攝取量的上限，但也因為鈉主要是在調味包中，因此我們可以在烹煮的過程中減少調味包的使用，來減少鈉的攝取含量，不只泡麵的調味包如此，雞精、味精等調味料也需要注意。

最後，如果長期吃泡麵的話容易產生營養不均的問題，因此在烹煮的過程中可以加些雞蛋、青菜甚至是肉類，給眼前這份快速美食增添幾分營養和風味!

參考資料

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%B3%E9%A3%9F%E9%BA%B5#%E7%83%B9%E8%AA%BF%E6%96%B9%E5%BC%8F>

<https://www.top1health.com/Article/85500>

<https://blog.owlting.com/2021/07/28/4-way-eat-instant-noodles-healthily/>