



泡麵的真相





目錄

- 
- 1 研究動機
 - 2 泡麵的起源發展
 - 3 泡麵的主要製作步驟
 - 4 泡麵及調味包的常見化學成分
 - 5 泡麵迷思
 - 6 怎麼吃比較健康
 - 7 困難
 - 8 心得
- 

研究動機



小時候大人們就常說：吃泡麵對身體不好，裡面添加了許多防腐劑，而且沒有營養。許多人也覺得泡麵裡的成分會對身體造成危害。所以我們想要了解泡麵的成分與製作，打破我們從前的迷思，也能對我們既熟悉又陌生的泡麵有更多的了解。同時我們也想知道怎麼在才能再吃泡麵的同時也能保持身體的健康，減少對身體的傷害。

泡麵的起源發展

二次大戰後，日本社會上國破人窮，民不聊生，這時日清食品公司的老闆『安藤百福』，帶領日清食品公司推出了世界上第一包泡麵『雞湯拉麵』。

到了1990年代，泡麵隨著食補概念、日韓劇風行等流行方向而推出多元口味；素食泡麵、迷你杯麵等針對不同客群的產品也先後問世。

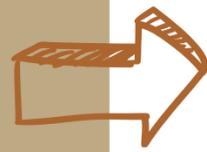
到了現今年代泡麵的種類已經非常多了。



泡麵的主要製作步驟

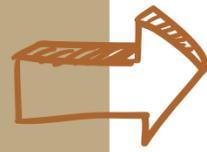
將麵粉、水

1 混麵



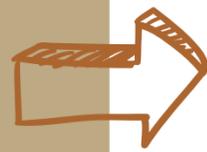
、食鹽(增強麵筋筋性、避免乾燥期間表面龜裂及抑制微生物)混和

2 醒麵



使水分分布均勻，並使麵筋結構鬆弛

3 複合



將小麵團製作成一整片「麵帶」，再將2片麵帶複合為1片，讓麵更Q彈

泡麵的主要製作步驟

4 壓延



不斷壓延來使麵帶
達到合適的厚度

5 切絲與製波



製成麵條

6 煮熟及冷卻



煮成熟麵條在經風扇冷卻

7 包裝



適量包裝

8 乾燥



使麵體的水分含量下降，因此
能將保存期限延長。

泡麵及調味包的常見化學成分



| 食品 添加 物 | 碳酸鈉、 碳酸鉀 | 味精 | 焦亞硫酸鈉 |
|---------------|---|---|---|
| 優點 | 使麵餅中的澱粉與蛋白質糊化凝結，澱粉快速膨潤，使它們吃起來QQ的有彈性 | 可增強其他風味活性物質，平衡並豐富菜餚的整體口味 | 作為麵粉改良劑 |
| 缺點 | 服用過多可能產生鹼中毒、消化不良、 <u>鈉鉀不平衡</u> 、 <u>高血壓</u> | 服用過多可能產生 <u>味精過敏</u> 、 <u>神經系統影響</u> 、 <u>兒童發展營養和攝取問題</u> | 服用過多可能產生 <u>哮喘</u> 、 <u>對硫過敏</u> 、腹瀉或噁心 |

| 食品 添加 物 | 三梨糖醇 | 碳酸氫銨 | 三聚磷酸鈉 |
|---------------|---|---|--|
| 優點 | 提高食品保濕性，或作為稠化劑之用，也可作甜味劑 | 食品工業中作為膨鬆劑 | 提高食品加工中的食用品質 |
| 缺點 | 會引起一些腸胃問題，如腸胃痛、脹氣和腹瀉，還可能加重腸易激症候群和果糖吸收不良 | 烹煮時要注意通風，因為碳酸氫銨在 <u>高溫</u> 時會放出 <u>氨氣</u> | 食用過多可能產生鈣和礦物質 <u>吸收或消化</u> 問題、 <u>骨關節</u> 疾病 |

| 食品 添加 物 | 冰乙酸 | 六篇磷酸鈉 | 檸檬酸 |
|---------------|--|---|---|
| 優點 | 用於制作調味品、 飲料、沙拉醬等 | 食品品質改良劑， 改進食品的組織結 構以及口感 | 酸味純正，能與多種香料混合 產生清爽的味道。 自然在柑橘類水果中產生的一 種天然防腐劑，也是食物 和飲料中的酸味添加劑 |
| 缺點 | 食用過多可能產生 <u>胃腸道不適</u> 、 <u>損傷</u> <u>口腔和食道</u> 、 <u>骨質</u> <u>疏松</u> 、 <u>血糖和胰島</u> <u>素影響</u> | 食用過多可能產生電 解質不平衡、 <u>骨骼問</u> <u>題</u> 、 <u>心血管問題</u> 、 <u>腎臟問題</u> 、 <u>肥胖</u> 、 <u>高血壓</u> 和 <u>高血糖</u> | 食用過多可能產生鋁吸 收增加、 <u>尿酸增加</u> 、對 患有 <u>痛風</u> 或 <u>其他尿酸相</u> <u>關疾病</u> 的人產生一些負 面影響 |

| 食品 添加 物 | 焦磷酸鈉 | 維生素E | 卡拉膠 |
|---------------|---|---|--|
| 優點 | 有乳化性、分散性、防止脂肪氧化、提高蛋白質的結著性，在高pH值下抑制食品的氧化和發酵的作用 | 泡麵中當作抗氧化劑 | 廣泛應用於食品產業，作為凝固劑、增稠劑或穩定劑，用於奶類及肉類產品 |
| 缺點 | 腹痛、腹瀉、惡心或嘔吐、導致體內磷和鈉的不平衡 | 食用過多可能導致血液過於稀薄， <u>增加出血的風險</u> 、 <u>身體對感染的抵抗力下降</u> | 對 <u>卡拉膠過敏</u> 的人可能會產生皮膚瘙癢、蕁麻疹、呼吸急促等過敏癥狀 |

| 食品 添加 物 | 姜黃素 | 辣椒紅素 | 焦糖色素 |
|---------------|--|-------------------------------|--|
| 優點 | 可防止食物氧化，對人體有降血脂、抗氧化、抗發炎、抗動脈粥樣硬化等 | 用於食品著色劑 | 可溶的食用色素、由糖類加熱後產生 |
| 缺點 | 具有抗凝血作用，因此攝入過多可能導致 <u>出血問題</u> ，食用過多會刺激胃黏膜，增加胃酸分泌，可能引起胃灼熱或消化不良 | 食用過多可能會增加胃酸分泌，加重 <u>胃食道逆流</u> | 烹飪或加工食品中的糖類可能與氨基酸發生反應，生成一些 <u>致癌物質</u> |

結論

- 有胃部問題的人盡量避免購買含有姜黃素、辣椒紅素的食品
- 食用卡拉膠、焦亞硫酸鈉和味精可能會引起過敏症狀
- 有高血壓和肥胖症狀的人盡量避免購買含有六篇磷酸鈉、碳酸鈉與碳酸鉀的食品
- 食用過多含有焦磷酸鈉、焦亞硫酸鈉和冰乙酸的食品可能會產生腹瀉和脹氣等症狀
- 食用過多的薑黃素及維生素E皆可能增加出血的風險
- 食用過多的三聚磷酸鈉、冰乙酸及六篇磷酸鈉可能導致一些骨關節問題



泡麵迷思



一，泡麵都含防腐劑？

台灣的食藥署規定泡麵不可添加防腐劑（檸檬酸為一種天然的防腐劑，不屬於傳統意義上的防腐劑，允許添加），所以泡麵適用油炸或乾燥脫水，微生物欠缺水分就不能生存，只要泡麵密封，且包裝沒有破損，就不需添加防腐劑。

二，泡麵含有重金屬？

油包和調味醬料是由多種食品成分混合加工而成，因為各家產品配方不同，所以無法訂定一致的標準，不過經攝食量風險評估，結果顯示沒有攝食風險。



泡麵迷思



三，泡麵過期有油耗味，只是風味不佳，還是可以吃？

一旦超過保存期限，腐敗菌與黴菌的孳生就有較多不確定性；且會產生過氧化物或裂解產生丙二醛，如出現油耗味就是食物已氧化，建議別再食用。

四，泡麵不利健康的原因，只是缺乏營養？

泡麵大多經130至140°C油炸製成，溫度愈高愈易氧化，吃進過多含自由基的食物，會增加致癌、細胞死亡或老化的風險，加上泡麵營養成分低、鈉含量高、缺乏蛋白質、維生素及纖維質等也應注意。



怎麼吃比較健康



一、選擇低鈉小包的泡麵

- 一份泡麵的鈉含量可能已經接近我們一天可攝取的鈉含量
- 小包的泡麵較符合一餐建議攝取的澱粉量

二、煮麵體的水與泡麵的湯分開煮、醬料加一半

- 降低油膩程度
- 可去除一些鹽分

三、搭配深綠色蔬菜與低脂蛋白質

- 深綠色蔬菜鉀離子含量高，可促進鈉鉀平衡
- 均衡搭配更加營養





一、進度的規劃與安排

在一開始，我們都還沒掌握學習的方法與步調，進度總是落後。

但在經過三個人的討論、調整方式後，我們各自做好自己分內的進度安排後再一起統整討論，在規定時間內完成了這次的自主學習。

二、資料理解與統整

在查找化學成分和迷思時，發現許多相互矛盾的觀點，例如：泡麵所添加的檸檬酸是一種防腐劑，但卻可以添加在泡麵中。這讓我們很疑惑，不過在經過不斷的查詢了解過後終於知道了原因，我們也在這個過程中收穫良多。



心得



透過這次的自主學習，我們對泡麵有了截然不同的了解，發現其實我們一般所認為的真相可能並非事實。這次認識了許多泡麵中常見的化學成分，也能對之後挑選其他食物有一些幫助。

面對現代快節奏的生活方式，人們總喜歡選擇便捷快速又便宜的"泡麵"，但我們其實很難保證能在吃泡麵的同時，不對健康造成傷害。所以我們只能盡量少吃來避免出現健康問題。



謝謝觀看!