

食品安全系列宣传（2024 年第 15 期）：

味精、鸡精吃多了致癌？

来源：人民科普网 食品安全

提起家里常用的调味剂，人们大多会想到盐、糖、醋等等。但说到味精和鸡精，大家是否也有过这样的疑问：味精和鸡精吃多了致癌吗？这样的传言究竟是不是空穴来风呢？接下来，就让我们带着好奇一起一探究竟。

味精、鸡精是由什么成分构成的？

味精，化学成分为谷氨酸钠。一般由大米、玉米、小麦、甘薯等粮食作物进行微生物发酵后再提取、精制而成。而鸡精则是以味精、食用盐、鸡肉或鸡骨的粉末、浓缩提取物、呈味核苷酸二钠及其它辅料为原料，选择性添加增香剂，混合、干燥加工而成。鸡精成分虽复杂，但其主要成分其实仍是味精，故而二者的口感、成分的安全性也类似。国际上许多权威机构都做过味精的各种毒理试验，到目前为止，还未发现味精在正常使用范围内对人体有任何危害的依据。

味精、鸡精在何种情况下会对人体有危害？

既然味精和鸡精在成分上是安全的，那为何会传出味精、鸡精致癌的谣言呢？除去不良媒体与商家对“味精毒害健康”这类话题的反复炒作外，所谓的“食用二者后不适”

的传言大多源于其不合理的使用。味精的口感取决于与食盐间的平衡、酸碱度、温度的影响及本身浓度。过量食用味精，会妨碍体内氨基酸的平衡，甚至会出现过敏现象。味精中的谷氨酸钠在人体代谢的时候会与血液中的锌结合，导致体内缺锌。因此，老人、哺乳期妇女和婴幼儿应该尽量少吃或不吃味精。高血压患者摄入过多味精则会使血压更高。肾炎、水肿等疾病的病人亦如此。另外，鸡精含有的核苷酸可以代谢为尿酸，所以痛风患者应慎食。

味精、鸡精哪个更“安全”？

通过前面介绍我们可以得知，二者的成分都是正常、健康的，口感也大差不差。但为何“味精吃多了致癌”的谣言声量明显更大呢？一是因为消费者们受市场宣传的诱导所产生了误解，鸡精在宣传上明显更吸引消费者眼球。另一方面便是因为味精行业并未及时采取有效措施应对谣言。其产生的负面影响带给企业的冲击是巨大的。然而在工艺技术上来看，味精的规范化生产有着严格的国家和行业标准，具有较高的科技含量。而鸡精虽然额外添加了一些成分，但其生产仍处于一种无序状态。其工艺、设备、产品成分和质量标准都亟待完善。综上所述，“鸡精比味精更健康”的结论肯定是大错特错的。而作为消费者的我们，在选购味精或鸡精时，更应着重于保质期等质量问题，不要购买三无产品。

由此可见，合理食用味精、鸡精并不会致癌。科学少量的使用味精和鸡精调味，还可以使菜肴味道口感鲜美，风味更为独特。我们对于食品安全也应该多多了解，不能一叶障目，随意盲从，应该更为理性的去判断和辨别。

作者：洛阳师范学院柳佳怡、雷芷苑

审核专家：河南科技大学第一附属医院教授/主任医师
任永强