

鹽多的地方，罹患高血壓與腦疾而終者較多。亦有發現許多難以治療之高血壓患者，若於飲食中嚴格限鈉於2.5公克的調味鹽（約1.2公克的鈉）時，血壓即下降。

由這些事實，讓我們知道，「適量」的口味是很重要的。由於我們的飲食中，天然的食物本身就含有的總鈉量來源的30%，另外加工的食物也會提供40%的來源，因此，調味的鈉鹽約占30%，如果以每人每日正常地使用調味料，折含量是約3/5茶匙的鹽就已經夠了。

### 用味精看食物量

至於味精，一種以糖蜜而醱酵的調味料，亦可適量地用於烹調中之理由是：在一些動物性食品中，所含蛋的質內之麩胺酸（Glutamin）即為味精之成分，這些食物本身有鮮味，如奶、肉、乳酪、母乳中都含有之。另外一些植物性的食品，如香菇、蕃茄、豆類亦含有一些游離狀態之麩胺酸（即麩酸一鈉）。

根據研究發現，調味時以食物重量約0.2%~0.8%來使用味精，鮮味效果最好，對家庭或廚師來說，大約半斤的肉或4~6人份的蔬菜約可加1/3茶匙（小匙）的味精。但是因為每一個人對味精喜愛的程度不同，所以每個人的味覺亦可告知多少為適量。

### 先加鹽再加味精

在天然飲食中鼓勵吃全穀類、蔬菜類的食物，由於大部分的蔬菜幾乎不含什麼蛋白質（極少量），所以麩胺酸含量也低，故

炒青菜時，除了用對了爆香的蔥、薑、蒜頭之外，也可以加一點味精、鹽來調味。不過使用的次序，根據經驗，以先加鹽，在熄火前加味精最有味道。

有人在問，味精是否有毒性？從專家之研究報告中得知，以味精水溶液餵養老鼠，其50%之致死率為每公斤體重20公克之味精量，換算成為人體，則70公斤體重的人若吃了1.36公斤的味精

才有問題。然而，要知道一包味精重200公克，5大包味精才等於1公斤重量。

至此，讀者已可知平常在調味時，使用的味精量是可以安心無虞的！因為美國FDA（食品藥物管理局）把味精列入GRAS（即一般被認為是安全的）中。而世界衛生組織給人們的建議，味精之每天最高攝取量為每公斤體重0.15克。

## 魚翅 價格高貴 但營養很差

台大醫學院生化科／黃伯超

由營養學的觀點來看，魚翅雖然價錢昂貴，蛋白質含量高，但缺乏多種必需胺基酸，尤其色胺酸，故並非是值得購食的蛋白質來源。我們可由國立台灣大學醫學院生化學研究所郝慰卿、黃伯超、許淑貞作「魚翅蛋白質營養價值之研究」（1978年），得到正確的答案。

魚翅為中國特有的食品，自古以來即為宴會上常出現的佳餚。魚翅主要是鯊魚之魚鰭部份的結締組織。1926年，林氏曾做魚翅的化學分析，發現其蛋白質含量高達94.5%，不含脂肪和醣類，但以微生物分析法測量的tryptophan（色胺酸）含量微乎其微，因此認為魚翅蛋白並非良好的蛋白質。

自此以後到目前為止，我們尚未發現有關魚翅蛋白質營養價值的進一步研究。因此，本實驗的目的在以利用胺基酸自動分析儀分析各種胺基酸含量，推測所

缺胺基酸的種類及缺乏的程度，再以魚翅為動物飼料的蛋白質來源，利用大白鼠進一步測其蛋白質效率（PER），以評定其蛋白質營養價值，並證實第一限制胺基酸為tryptophan。

由數次動物實驗的結果均顯示，魚翅蛋白不能支持幼大白鼠的生長，老鼠體重減輕，甚至有在實驗期間死掉者。

添加tryptophan（色胺酸）雖然使老鼠體重增加，但與餵脫脂奶粉的老鼠相去仍遠，顯然是還缺乏其他必需胺基酸。此現象與胺基酸分析結果一致；足見魚翅蛋白是缺乏多種必需胺基酸，包括：tryptophan、（色胺酸）、threonine（羥T胺酸）、leucine（白胺酸）、isoleucine（異白胺酸）、valine（纈胺酸）lysine（離胺酸），可能還包括含硫胺基酸。其中尤以tryptophan為甚。因此，由營養學的觀點來看，魚翅蛋白的品質很差，不適高價購食。