味精食用不当易中毒

味精对于改变人体细胞的营养状况，治疗神经衰弱等都有一定的辅助治疗作用。然而，若使用不当也会产生不良后果，使味精失去调味意义，或对人体健康产生负作用。为此，请您在使用味精时注意以下几点。

**一忌：低、高温使用**

烹调菜肴时，如果在菜肴温度很高的时投入味精就会发生化学变化，使味精变成焦谷氨酸钠。这样，非但不能起到调味作用，反而会产生轻微的毒素，对人体健康不利。科学实验证明，在70℃－90℃的温度下，味精的溶解度最好。

温度低时味精不易溶解。如果您想吃拌菜需要放味精提鲜时，可以把味精用温开水化开，晾凉后浇在凉菜上。

**二忌：用于酸、碱性食物**

在碱性溶液中，味精会起化学变化，产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠。所以烹制碱性食物时，不要放味精。如鱿鱼是用碱发制的，就不能加味精。

味精在酸性菜肴中不易溶解，酸度越高越不易溶解，效果也越差。

**三忌：用于甜口菜肴**

凡是甜口菜肴如“冰糖莲子”、“番茄虾仁”都不应加味精。甜菜放味精非常难吃，既破坏了鲜味，又破坏了甜味。

**四忌：投放过量**

过量的味精会产生一种似咸非咸、似涩非涩的怪味，使用味精并非多多益善。

**五忌：用于炒黄菜**

炒黄菜即炒鸡蛋。鸡蛋本身含有许多谷氨酸，炒鸡蛋时一般都要放一些盐，而盐的主要成分是氯化钠，经加热后，谷氨酸与氯化钠这两种物质会产生新的物质——谷氨酸钠，即味精的主要成份，使鸡蛋呈现很纯正的鲜味。炒鸡蛋加味精如同画蛇添足，加多了反而不美。

**小贴士：**

每日食用味精不可过量。一般情况下，每人每天食用味精不宜超过6克，否则，就可能产生头痛、恶心、发热等症状；过量食用味精也可能导致高血糖。老年人及患有高血压、肾炎、水肿等疾病的病人应慎重食用。