

## Bột ngọt sủi dọng bao nhiêu là vừa ?

Viết bởi Administrator

Thứ bảy, 03 Tháng 11 2012 14:07 - Lần cập nhật cuối: Thứ ba, 06 Tháng 11 2012 00:02

---

Bột ngọt có tên khoa học là mononatri glutamate, là một gia vị giúp mang lại vị umami – vị ngọt thịt cho các món ăn

Ngày nay, bột ngọt được sử dụng rộng rãi trong chế biến món ăn tại gia đình và trong công nghiệp chế biến thực phẩm. Vậy trong chế biến món ăn hàng ngày, chúng ta sử dụng bao nhiêu là vừa, với liều lượng như thế nào?



Vào năm 1972, Ủy ban Chuyên gia về Thực phẩm Thế giới (JECFA) của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Tổ chức Lương nông Liên hợp quốc (FAO) đưa ra liều dùng hàng ngày của bột ngọt là từ 0-120mg/kg thể trọng. Điều này có nghĩa với người bình thường có thể trọng trung bình 50kg thì mỗi ngày có thể sử dụng khoảng 6g bột ngọt. Tuy nhiên, đây là khuyến cáo đã cũ và không còn chính xác.

Tiếp đó, vào năm 1987, dựa trên những nghiên cứu khoa học uy tín, một hội nghị quốc tế đã được tổ chức với sự hiện diện của nhiều nhà khoa học trong lĩnh vực dinh dưỡng, hóa học, sinh học... Tại đây, tổ chức JECFA đã chính thức xác nhận tính an toàn của bột ngọt và công bố Liều dùng hàng ngày của bột ngọt là không xác định (ADI not specified).

Tuy nhiên tổ chức JECFA, năm 1991, Ủy ban Khoa học về Thực phẩm của Cộng đồng châu Âu (EC/SCF) cũng đã kết luận rằng bột ngọt là một phụ gia thực phẩm an toàn với liều dùng hàng ngày không xác định.

Như vậy, không có quy định mức liều lượng cho ăn bao nhiêu gam bột ngọt một ngày. Có thể nêm nếm bột ngọt trong nấu nướng đến khi vừa miệng, tùy theo khẩu vị của từng người, sao

## **Bột ngọt sẫm dùng bao nhiêu là vừa ?**

Viết bởi Administrator

Thủ bậy, 03 Tháng 11 2012 14:07 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 06 Tháng 11 2012 00:02

---

cho phù hợp và cân đối. Không nên xem bột ngọt là 1 chất dinh dưỡng có thể thay thế các thành phần thực phẩm khác trong khẩu phần ăn hàng ngày.

*Thức sẫm - Bác sĩ Lưu Thị Minh Thức*

*Trưởng khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Nhi Trung ương*

*Nguyên: Tập chí sức khỏe và an toàn thực phẩm*