

(上接 D12 版)

## ■ 热点 Q&A 鸡精不是鸡的精华

**Q** 鸡精和味精有什么差别? 哪个对人体更无害一些?

**云无心:** 鸡精的主要成分还是味精, 只是味精是单一的谷氨酸钠, 而鸡精是一种复合调味料, 其中的谷氨酸钠含量在40%左右。鸡精中除了味精之外, 还有淀粉(用来形成颗粒状)、增味核苷酸(增加味精的味道)、糖、其他香料。增味核苷酸本身也能产生鲜味。跟味精混合之后, 所得的鲜味会大大超过二者单独的鲜味之和。这就是所谓的“协同作用”。

严格说来, 还应有一些来自于鸡的成分比如鸡肉粉、鸡油等等, 来产生鸡的味道。但是, 由于来自于鸡的成分比较贵, 为了降低成本, 厂家可能完全不用鸡的成分。味精的成分单一, 在食物中主要增加“鲜”味。鸡精、蘑菇精等复合调味料的成分复杂, 一般而言, “香”味更浓郁一些。不管是哪种精, 只要它能产生“鲜味”, 就都含有味精。

**范志红:** 两者生产原料、工艺方法、产品成分及风味明显不同。味精是一种很纯的鲜味剂, 主要成分是谷氨酸单钠, 是以碳水化合物(淀粉、糖蜜等)为原料, 经微生物发酵后提炼精制而成。水解植物蛋白质经加工也可制得味精。鸡精则是多种呈味物质配合而成的混合

物, 它既有味精的鲜味, 又有其他呈味物质的鲜味。鸡精是随着呈味核苷酸、水解动植物蛋白、酵母抽提物等新产品出现后才产生的。

味精和呈味核苷酸具有一种鲜味“相乘”效应, 具有强烈的增鲜作用, 其鲜度比同样浓度的味精高得多, 是味精的换代产品。只不过, 有了肌苷酸、鸟苷酸的帮助, 可以用较少的味精达到较高的鲜味水平。本来用核苷酸增效可以让味精的鲜味上升二三十倍, 但生产者在其中又加了盐、淀粉和糊精来稀释, 结果鲜味的浓度又下降了。

虽然大部分鸡精的包装上都写着“用上等肥鸡制成”、“真正上等鸡肉制成”, 但它并不像想象那样主要由鸡肉制成。鸡精的主要成分通常是食盐、麦芽糊精和味精, 其中味精的数量通常会超过真正来自天然食品的成分, 比如鸡肉粉或鸡骨粉、鸡蛋提取物、其他肉类提取物等。

优质产品和廉价产品的差异, 在很大程度上, 正在于这些天然提取物的含量比例。廉价品通常含有更大比例的盐和味精, 而高品质的鸡精会有更多来自鲜鸡的成分。鸡精中还含有不少糊精和淀粉, 并加入抗结剂, 主要用于粘附和造粒, 让颗粒松散, 不容易吸潮结块, 便于使用。

**Q** 鸡精是否比味精更有营养?

**范志红:** 鸡精的味道再逼真, 也只是一种调味品, 不能与鸡肉的营养同日而语。由于使用量很小, 它们对于供应膳食中的蛋白质没有什么实际意义; 因为盐、糖、糊精和淀粉都是没有营养价值的成分, 产品中维生素和矿物质含量并不高。由于鸡精中同样含有一定的味精, 因此它与味精的安全性差不多, 同样应注意不要长时间高温加热。鸡精当中的核苷酸成分也容易受到核苷酸酶的降解, 因此最好在加热结束之后起锅的时候再放鸡精。

需要特别注意的是, 由于鸡精本身含有一定量的食盐, 如果在炒菜和做汤时用了鸡精, 用盐量一定要相应减少。不妨先放一半盐, 然后再放鸡精, 尝一尝是否咸味合适, 如果不够的话, 再考虑加一点盐。如果已经加到合适的咸味, 再放一大勺鸡精, 对于需要控制盐分的人来说, 可能会不利于健康。此外, 鸡精里还含有核苷酸, 而核苷酸的代谢产物就是尿酸, 所以, 痛风患者应该少吃。

一般来说, 植物性食品选择鸡精风味更自然一些, 而动物性食品选择味精即可达到自然的口味。由于它们都不是以提供营养为目标的食物, 所以不用去考虑其营养价值的高低。



味精中含有钠, 吃过量很容易口渴。

新京报记者 王远征 摄

**Q** 之前, 我国的国家标准要求谷氨酸钠含量至少在80%以上, 而现在国家标准对高纯度味精则要求99%以上。请问谷氨酸钠纯度的高低对于味精的质量的影响是什么?

**杜松明:** 味精本身就是纯的谷氨酸钠的晶体, 就像盐中氯化钠的含量为可食用含量。

**Q** 如何在日常生活中减少味精用量?

**杜松明:** 在日常生活中减少味精的用量, 说起来容易做起来难。但并不是没有办法, 建议: 首先减少我们在做菜时直接使用味精的量; 在选购包装食品时, 尽量避免选用含有味精的食品。但是, 许多食品中的味精是藏身于其他调味品中。即使标明“没有添加味精”的产品中味精也会隐含其中。

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 林锡

目前, 市场上助听器价格极其昂贵, 动辄需要上千甚至几千元, 再加上普通助听器体积较大、声音嘈杂等因素, 97%以上听障人士无法佩带一款价格适中、性能优异的助听器。近日, 在中国老年保健协会和中国社会福利协会的倡议下, 贝能助听器特在北京举办首场大型公益慈善活动, 活动期间免费向听力下降人士赠送助听器。请广大听力下降人群提前电话预约, 免费领取。

# 来电领取助听器最后 3 天

## 【救助内容】

1. 市民需拨打预约电话报名登记并核实有效身份证件, 我们将免费送货上门, 货到付款, 也可到我市北京市西直门金药堂大药房、双井世纪联华一层保健品专柜、地安门商场一层保健礼品组、首体南路法宝超市保健品专柜、永定路西点百货商场一楼保健组, 填写协议书并签字, 即可来电领取助听器 1 台, 并可进行调试;

2. 免费赠送时间锁定: 4月11日—4月13日(仅剩3天), 请有需要的市民抓紧时间领取, 以免错失良机;

3. 对于行动不便的老人还可通过电话及短信领取(订购电话: 010-59790128 51658967 51658735, 编辑申领人姓名、电话、地址及数量将短信发送到15321360808可免费送货上门)

注: 活动期间市民需拨打预约电话报名登记并核实有效身份证件方可申领助听器。本次赠送纯属公益性活动, 活动中领取的助听器由中山森蓝公司无偿提供赞助, 但与此相关的物流、仓储、人工等基本费用需由市民自行承担, 费用合计仅需 298 元, 除此之外, 不再收取任何费用! 请广大消费者谨记。如遇额外收费等情况, 请及时拨打 400-6115548 举报投诉!

活动咨询: 400-611-5548

## 来电就送 保证人人都能领到

“贝能助听器”之所以推出这样的活动, 完全是为了树品牌。正如中山森蓝公司总经理所说: “国际产品为了开拓市场, 最常见的方式就是先让利给消费者, 不赚一毛钱, 只收成本基本费用, 所以靠良好的产品效果赢得口碑, 树立品牌! 如果不是国际化大公司, 绝对没有实力这样做, 也不敢这样做。”

当然敢做出这样的决定还取决于产品的效果和良好的市场表现。”

在此, 中山森蓝公司郑重承诺: 所有患有耳聋、耳鸣的朋友均可凭身份证或其他有效证件免费领取, 不管你是何种原因引起的耳聋、耳鸣以及听力下降患者, 来电就送价值 3680 元的“贝能助听器”一台。

## 答患者疑虑

贝能助听器使用方便吗? 声音是否清晰吗?

答: 操作很方便的, 里边有很详细的说明介绍, 根据自己的情况进行调试声音的大小, 还你一个声音清晰的世界。

贝能助听器能用多长时间?

答: 一般情况, “贝能助听器”能使用 10 年。

我来真的能领到吗?

答: 本次发放的数量为 100 台, 你只需要电话预约 100 台以内均可领到。



世界上功能齐全助听器, 非常美观, 市场价 3680 元

## 活动期间来电预约领取

为积极响应相关部门的号召, 由中山森蓝公司协办的“关爱老人, 重回有声世界暨隐形助听器免费赠送”救助活动在北京正式拉开帷幕。本次活动纯属公益, 由本报独家全程参与。

据活动组委会负责人介绍, 目前我国中老年人中存在听力障碍者约占老年人口的 50% 以上, 听力障碍不仅给他们的生活带来诸多不便, 还会产生严重的心理问题。本次活动就是要帮助这些听力障碍、听力严重下降人群重新恢复听力, 恢复正常人的生活。

本次赠送的助听器由中山森蓝公司独家赞助, 采用德国全进口数字电脑芯片, 声音清晰柔和, 体积非常的小。严格按照人体耳廓工程学原理设计, 具有防噪声、防啸叫、大功率 BTE 噪音小, 戴上不难受等优点, 贝能助听器和其他助听器不同点在哪



广告审查批准文号: 粤食药监械(准)字 2012第 2012020085号

里: 1. 我们有声开关 2. 我们有降调功能 3. 我们原厂电池可用一个多月 其他品牌助听器电池只能用 3-5 天 所以贝能助听器是广大听力下降人群最佳选择 让你物有所值 永不后悔!

## 助听器免费送最后 3 天

活动仅剩 4月11日、12日、13日最后 3 天!

为帮助听力障碍、听力严重下降的人群重新恢复听力, 由中山森蓝公司独家赞助的助听器开展免费赠送活动, 现仅剩 3 天, 望广大消费者相互转告, 抓紧时间领取, 以免错失良机!

### 活通知

1. 原价 3680 的助听器, 现在免费申领, 只需承担物流、仓储、人工等基本费用, 合计仅需 298 元  
2. 凭教师证、老年证、残疾人证可享受申领助听器一台, 送原厂电池一块, 申领两台送 3 块原厂电池的优惠!

### 温馨提示

请认准贝能商标及正品标志, 查询防伪  
医疗器械注册证号: 粤食药监械(准)字 2011 第 2460193 号  
此次救助仅限于听力下降人群, 如: 1. 与别人正常交流有困难人群! 2. 看电视、听收音机、接听电话需大声量才能听清人群。

贝能助听器品质保证, 7 天退换货, 半年保修, 终身维修