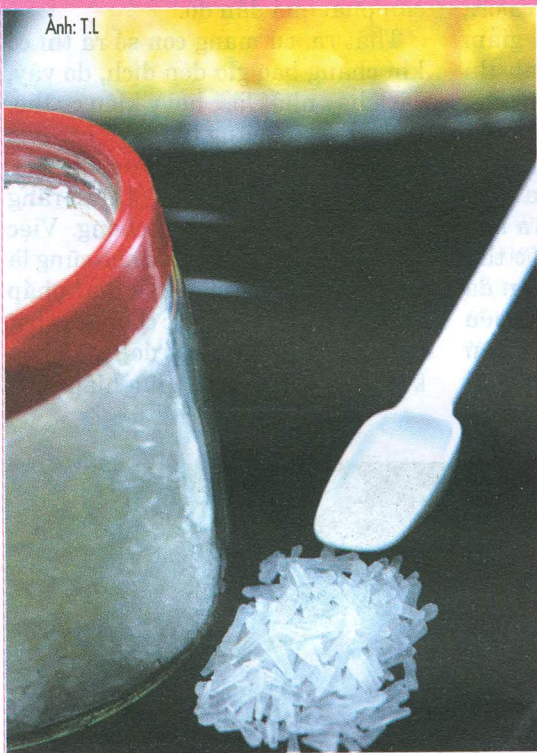


Ảnh: T.L



# Cách dùng bột ngọt trong nấu ăn

❖ **ThS.BS. LƯU THỊ MỸ THỤC**  
(*Bệnh viện nhi Trung ương*)

Bột ngọt có tên khoa học là mononatri glutamat, 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?

## Bột ngọt sử dụng bao nhiêu là đủ?

Vào năm 1972, Ủy ban chuyên gia về phụ gia thực phẩm (JECFA) của Tổ chức y tế thế giới (WHO) và Tổ chức lương nông Liên hiệp quốc (FAO) đưa ra liều dùng hàng ngày của bột ngọt là từ 0 - 120 mg/kg thể trọng. Điều này có nghĩa với người bình thường có thể trọng trung bình 50 kg thì mỗi ngày có thể sử dụng khoảng 6 g 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 độc học, 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).

Tương tự như JECFA, năm 1991, Ủy ban khoa học về thực phẩm của Cộng đồng chung 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 mỗi người chỉ được ăn bao nhiêu gram 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 cho phù hợp và cân đối. Không nên xem bột ngọt là một chất dinh dưỡng có thể thay thế các thành phần thực phẩm khác trong khẩu phần ăn hàng ngày.

### **Có nên nêm bột ngọt khi đang nấu?**

Đa số các bà nội trợ vẫn luôn rất đắn đo về thời điểm nêm nếm gia vị sao cho hợp lý mà không ảnh hưởng đến chất lượng món ăn cũng như không tạo ra những chất gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Và thời điểm nêm nếm bột ngọt là một câu hỏi được quan tâm của rất nhiều bà nội trợ.

Có một số thông tin đề cập khi nêm bột ngọt ở nhiệt độ cao sẽ bị biến đổi thành chất có hại cho sức khỏe.

“ Không nên xem bột ngọt là một chất dinh dưỡng có thể thay thế các thành phần thực phẩm khác trong khẩu phần ăn hàng ngày. ”

Tuy nhiên, các tài liệu khoa học đã ghi nhận tại những nhiệt độ nấu ăn thông thường khác nhau, bột ngọt không tạo ra bất kỳ chất độc nào ảnh hưởng đến sức khỏe.

Các nghiên cứu cho thấy, khi gia nhiệt, bột ngọt có thể chuyển thành một dạng dẫn xuất với tên gọi là pyro-glutamat, một chất vô cùng quen thuộc tồn tại trong rất nhiều nguồn thực phẩm tự nhiên và được đánh giá là an toàn bởi Ủy ban an toàn thực phẩm châu Âu.

Chỉ khi ở những nhiệt độ rất cao khoảng hơn 300°C và nấu liên tục trong một thời gian dài, bột ngọt mới bị biến đổi và mất tác dụng điều vị mà thôi. Như vậy, khi nấu canh (nhiệt độ sôi của nước là 100°C) hay chiên cá (nhiệt độ sôi của dầu ăn khoảng 250 - 260°C) thì bột ngọt gần như không bị ảnh hưởng.

Như vậy, thực tế cho thấy bột ngọt không dễ bị biến đổi thành chất ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta tại nhiệt độ nấu ăn thông thường, nên quan điểm tắt bếp mới nêm bột ngọt là một hiểu lầm rất thường gặp ở các bà nội trợ. Chính vì vậy, chúng ta có thể nêm nếm bột ngọt vào bất kỳ thời điểm nào trong chế biến món ăn và việc chọn lựa nhiệt độ nấu nướng hợp lý là cần thiết. ❖