

日常生活中在各个商场货架上会看到不同品牌的方便面，这属于速食，能快速为身体补充营养，同时也能快速充饥，再加上营养的美味食品，受到很多人喜欢。但市面上关于方便面的危害有很多，可以来看一看到底是不是真的。

3、方便面中的棕榈油不健康

棕榈油是从棕榈果肉中获取的油脂，含有40%的单不饱和脂肪酸，10%的不饱和脂肪酸，剩下的是饱和脂肪酸。棕榈油属于植物油，本身不含有胆固醇。棕榈油中含有大量亚油酸、维生素A和维生素D，反而对身体大有裨益。一部分人之所以认为棕榈油不健康，是因为其中含有大量饱和脂肪酸，其实这种饱和脂肪酸是短链的，对身体带来的影响并不是很大。在制作肉类或点心过程中也会添加棕榈油，只要控制量即可，若长期用可能引起肥胖。

4、桶装方便面内壁蜡是石蜡

桶装方便面内壁蜡其实是聚乙烯镀膜，添加此物质是为了能使用高温水进行浸泡，其熔点能达到110°C，根本不会被泡方便面的开水溶解。

5、方便面面饼中的明胶有害

其实方便面面饼中的明胶是以动物骨头、皮和筋等为原料，经过适度水解制作而成的，能赋予方便面粘润和适宜的口感。其中含有丰富氨基酸，非但不会对身体有益，反而能提高面饼的营养价值。