

Глутамат натрия (E 621). С чем его едят?

Нашей пищевой промышленности уже давно не обойтись без пищевых добавок. Надо же нас кормить... вкусно! Одни пищевые добавки используются как консерванты, другие как стабилизаторы, третьи улучшают вкус продуктов. Вот об одной из них хотелось бы и поговорить. Именно о той, которая улучшает вкус.

Возьмём, к примеру, колбасу. В растительный белок положим чуть-чуть мяса, добавим глутамат натрия... А результат вы и сами знаете. Или фастфуд. Почему многие просто подсаживаются на пищу такого рода? И хочется есть её ещё и ещё?

Вы обращаете внимание на состав продуктов, когда их покупаете? Если да, то не раз видели в составе колбас, приправ, бульонных кубиков **глутамат натрия**.

Что мы о нём знаем? Лучший ответ: «Усилитель вкуса». Или: «Он вызывает аллергию у детей!» А что же он представляет из себя на самом деле? Что же такое **глутамат натрия** ?

Прежде всего, это натриевая соль глутаминовой кислоты. А глутаминовая кислота – это аминокислота, которая содержится в белках серого и белого вещества мозга, участвует в белковом, азотистом и углеводном обмене, стимулирует работу мозга. Лекарственные препараты на основе глутаминовой кислоты используют в медицине для лечения заболеваний центральной нервной системы. Впечатляет? А ещё глутаминовая кислота в организме связывает аммиак, переводит его в растворимые соли, которые абсолютно безвредны.

Немало глутаминовой кислоты и её солей содержится в только что сорванных овощах и фруктах. Не зря они нам кажутся вкуснее с грядки. Со временем она разрушается, так же, как и витамин С. Ведь на самом деле, полежал огурчик, и совсем не тот уже на вкус. А вот если сбрызнуть его раствором глутамата, свежий вкус возвращается.

Уникальной способностью обладает натриевая соль глутаминовой кислоты, всеми нам

Глутамат натрия (E 621)

Автор: admin

15.06.2014 21:07 -

известный глутамат натрия. Вещество усиливает природный вкус многих продуктов, особенно мясной вкус, действуя на рецепторы языка. На самом деле глутамат – неправильная интерпретация слова, соли глутаминовой кислоты называются глутаминаты (органическая химия). Путаница произошла из-за неправильного перевода. Английский вариант – «Glutamik», русский – глутаминовая. Так что позвольте в дальнейшем называть всё-таки вещи своими именами.

Впервые глутаминовую кислоту (как пищевую приправу) открыл японский врач Кикунэ Икеда, исследовав морскую капусту (ламинария японика). Этой приправой издавна заправляли на Востоке блюда из овощей и рыбы. Доктор Икеда открыл, что особенно усиливает вкус продуктов именно натриевая соль глутаминовой кислоты. Видимо поэтому она и стала так популярна в азиатских странах. В Японии её продают под названием «аджино-мото» («сущность вкуса»), в Китае – «сыворотка ума».

Но не зря говорят – всё полезно в меру. Вспомним Парацельса: «Всё есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд незаметным». В микродозах вещество лечит, в высоких наносит вред здоровью. Так и с глутаминатом: в небольших количествах он полезен, в высоких – токсичен. Не следует забывать, как он действует на центральную нервную систему. При передозировке может вызвать учащённое сердцебиение, боли в желудке, головную боль, потерю чувствительности в области спинного мозга, отрицательно влиять на зрение. Так, например, в Китае за один обед можно съесть в десятки раз больше глутамината, чем вы можете себе представить.

Факт: ежегодно в мире потребляют 200 000 тонн глутамината натрия. Так как это природное вещество, получают его в основном из натуральных продуктов. В Китае – из сои, в России из отходов свеклольно-сахарного производства, в Германии – из пшеничного белка. Обрабатывают щёлочью, а потом выделяют нужную аминокислоту.

Так что, покупать продукты, содержащие глутаминат натрия, или нет – решать вам. А детям вполне достаточно природной глутаминовой кислоты в натуральных продуктах.

Автор - **Владислава Елисеева**

[Источник](#)