Глутамат натрия

Среди мифов, заблуждений и слухов, связанных с национальными кухнями и продуктами быстрого приготовления, есть много легенд о **глутамате натрия**. А заодно и других веществах с похожими названиями.

Что есть что?

Глутаминовую кислоту, глутамин и глутамат натрия часто путают друг с другом. На самом деле это три совершенно разных вещества.

Глутаминовая кислота и глутамин — это аминокислоты.

Глутамат натрия (или просто глутамат) — это натриевая соль глутаминовой кислоты, синтезированная человеком. У него есть и другое название — глутаминат натрия.

Зачем они нужны организму?

Глутаминовая кислота и глутамин — одни из основных строительных материалов человеческого тела.

Они входят в число двадцати аминокислот, из которых построены все белки и многие другие биологически активные вещества, имеющих белковую структуру: рецепторов, гормонов, ферментов.

Кроме того, эти аминокислоты сами по себе — биологически активные вещества. Глутаминовая кислота и глутамин — нейромедиаторы. Это вещества, благодаря которым происходит передача нервного импульса от одной нервной клетки к другой.

Глутаминовая кислота представляет собой и слабое ноотропное средство, улучшающее работу головного мозга.

Глутамин в организме может превращаться в глутаминовую кислоту.

Пятый вкус

В начале XX века в Японии был получен патент на производство натриевой соли глутаминовой кислоты — глутамата натрия. Поскольку глутамат натрия — хорошо растворимая соль, в воде он существует в виде двух ионов: иона натрия и иона глутамата.

Ион глутамата увеличивает чувствительность вкусовых рецепторов языка и вызывает ощущения особого, «мясного» вкуса. Поскольку различают четыре основных вкуса: кислый, сладкий, горький и соленый — в Японии его называют «пятым вкусом» — умами.

Именно из-за этого свойства глутаминовую кислоту и ее соли (глутаматы натрия и другие) используют в качестве пищевой добавки — усилителя вкуса.

Их обозначения: Е 620 (глутаминовая кислота), Е 621 (глутамат натрия), Е 622–625 (глутаматы калия, кальция, магния и

аммония).

Чаще всего используют глутамат натрия. В очень многих пищевых продуктах (в первую очередь, «мясных» супах быстрого приготовления и колбасных изделиях) можно найти на упаковке Е 621.

Можно ли отравиться глутаматом?

Существует мнение, что употребление в пищу **глутамата натрия** и глутаминовой кислоты в качестве пищевых добавок опасно для здоровья.

Однако до сих пор доказательств прямого вреда для организма этих веществ в концентрациях, применяющихся для пищевой продукции, обнаружить не удалось.

Опыты, которые проводились на животных, показали, что вред здоровью можно нанести, если есть глутамат ложками в прямом смысле этого слова.

Именно поэтому пищевые добавки Е620-Е625 разрешены к применению в России, Европе и Америке.

Можно ли найти еду без глутамата?

В литературе можно встретить совет – питаться продуктами, не содержащими глутамат и глутаминовую кислоту. На практике это невозможно.
Поскольку глутаминовая кислота входит в состав белков, почти во всех белковых продуктах есть целых два вида глутамата. Это связанный глутамат в составе белка и некоторое количество свободного глутамата, возникшего в результате распада белковых молекул.

Вот некоторые данные:

Продукт	Количество связанного глутамата, мг/100 г	Количество свободного глутамата, мг/100 г
Коровье молоко	819	2
Сыр пармезан	9847	1200
Яйцо	1583	23
Мясо цыпленка	3309	44
Мясо утки	3636	69
Говядина	2846	33
Кукуруза	1765	130
Зеленый горошек	5583	200
Помидоры	238	140

Реальный вред

В силу того, что глутамат усиливает вкус любой пищи и делает его крайне насыщенным, человек постепенно привыкает к такой «яркой» пище.

Постепенно продукты без глутамата начинают казаться пресными и безвкусными, а к еде с «пятым вкусом» возникает привыкание. В результате ее потребление возрастает.

Поскольку глутамат активно используется производителями фаст-фуда и «быстрой еды», в погоне за специфическим вкусом человек переходит на несбалансированное питание с избытком калорий и быстро набирает лишний вес.

Так, согласно исследованию, проведенному в Китае, потребление еды, богатой глутаматом натрия, действительно, увеличивает шансы набрать избыточный вес.

Чтобы не переборщить с **глутаматом натрия** и родственными пищевыми добавками, стоит соблюдать несколько простых правил:

— По возможности избегайте фаст-фуда: в котлеты и сосиски усилители вкуса добавляют очень часто,

– Готовьте дома из купленных на рынке или в супермаркете сырых продуктов,
– Не пользуйтесь смесями приправ и добавками «для супа», «для вторых блюд», покупайте чистые несмешанные приправы,
– Внимательно читайте на этикетках состав упакованных мясных и колбасных продуктов. Если встретите там Е 620, Е 621, Е 622, Е 623, Е 624 или Е625 – в продукте есть глутамат.

Что нужно знать?

Глутаминовая кислота и глутамин – важнейшие вещества для функционирования организма человека.
Глутамат натрия – безопасная пищевая добавка сама по себе, однако злоупотребление ею может привести к набору лишнего веса.

Материал взят с сайта http://www.takzdorovo.ru/.