

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Бунькова Екатерина Александровна

студент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

Евтюхина Ирина Сергеевна

студент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

Пищевые добавки - это вещества, специально добавляемые в продукты питания для того, чтобы придать им насыщенный цвет, аромат, вкус, консистенцию, а также увеличить срок годности. Такие добавки могут быть получены синтетическим путем, а могут быть природного происхождения. В настоящее время для производства различных продуктов используют до семисот различных добавок и различные их комбинации.

Существуют такие добавки, которые не представляют собой опасность для человека, однако у некоторых они могут вызвать аритмию или приступ астмы. Людям, относящимся к этой части населения нужно быть крайне осторожными и иметь в виду, что же скрывается под буквами и цифрами различных добавок. К тому же, нужно знать, как поведет себя организм на эту добавку, к примеру, улучшитель вкуса Е-621 или глутамат натрия. Данная добавка придает продуктам питания привкус мяса. Глутамат натрия добавляется в состав готовой лапши, супов, колбасу, смесь приправ, консервы из различного мяса и полуфабрикаты.

Глутамат натрия (Е-621) – это пищевая добавка, являющаяся усилителем вкуса, однако её присутствие в пище носит спорный характер. Одни ученые утверждают о полной безопасности этой добавки, говоря, что Е-621 – является фактически безопасным для человека и используется в пищевой промышленности многих стран. Другие исследователи говорят, что вред этой добавки неоспорим: это химическое соединение, вызывающее нарушения нормальной работы органов и систем органов, а также приводящее к ожирению. К тому же, считается, что данное химическое соединение вызывает наркотическое привыкание.

Впервые искусственный глутамат натрия был получен японским профессором Икэдой Кикунэ в 1908 году. Новое вещество появилось на американском рынке после окончания Второй Мировой Войны. Добавке был присвоен статус безопасной уже в 1959 году.

Около 10 лет назад в медицину вошло новое заболевание «Синдром китайского ресторана». Пациенты жаловались на различные симптомы, начиная от онемения конечностей и заканчивая тахикардией. Такое заболевание связывают с чрезмерным употреблением Е-621.

Несомненно, очень хочется верить, что вред этой пищевой добавки – выдумки, так как в настоящее время она является неотъемлемой частью продуктов питания. Но противники пищевых добавок крайне негативно относятся к Е-621. Глутамат натрия – это порошок белого цвета, который состоит из двух частей: поваренной соли и глутаминовой кислоты. Такую добавку используют для усиления вкуса различных продуктов питания. Например, в целях экономии овощей, мяса, зерновых, в тех случаях, когда себестоимость сырья довольно высока. Иногда Е-621 добавляют в продукты, которые теряют свой вкус в процессе обработки, например, сырые продукты, такие как мясо или рыба.

Глутамат натрия также применяют для возникновения приятных вкусовых ощущений. Люди добавляют приправы в различные блюда, чтобы приготовить их более аппетитными. Данная добавка не является консервантом. Она служит токсином, возбуждающим нервную систему,

заставляя думать мозг человека о том, что пища, которую он съедает, вкусная.

Врачи утверждают, что вред Е-621 может выявиться, даже если принимать его ежедневно по несколько грамм. Опасности больше подвержены люди, употребляющие в пищу различные полуфабрикаты. Каждый раз новая порция порошка химического соединения вызывает психологическую зависимость и привязанность.

Чем же так опасна данная пищевая добавка? Регулярно поступающий в организм глутамат натрия вызывает стремительный набор веса, склероз, падение зрения, астму, диспепсические расстройства, головные боли, проблемы с дыханием, тревожные расстройства. Медики утверждают, что вред Е-621 несколько связан с синдромом Альцгеймера, болезнью Паркинсона и диабетом. Доказано также и то, что эта пищевая добавка отрицательно воздействует на мозг зародыша, проходя через плацентарный барьер из организма матери.

Следует учесть, что, если находясь в магазине, вы читаете упаковку продукта, на котором не указано содержание Е-621 или глутамата натрия, то это вовсе не говорит о его отсутствии в нём. На упаковках все чаще и чаще «появляются» новые хитрости производителей. В продажу поступают соусы и супы «без усилителей вкуса», в которые вместо глутамата натрия добавляют дрожжевой экстракт. Такой ингредиент содержит в себе инозинат, гуанилат и глутамат. Данные компоненты можно отнести к приправам, которые усиливают вкус. Отсюда можно сделать вывод о том, что в промышленности все-таки используется глутамат.

Но помимо товаров, лежащих на полках магазина, глутамат натрия содержится и в натуральных продуктах. Однако, содержание данной добавки в натуральных продуктах, конечно же, куда меньше, чем в полуфабрикатах, чипсах, консервах и т.д. В качестве примера приведем таблицу, в которой показано содержание Е-621 в натуральных продуктах

Таблица 1.

Содержание Е-621 в натуральных продуктах

Продукт	Связанный глутамат, Мг/100 г продукта	Свободный глутамат, Мг/100 г продукта
Молоко коровье	819	2
Грудное молоко	229	22
Сыр пармезан	9847	1200
Яйцо куриное	1583	23
Курица	3309	44
Говядина	2846	33
Свинина	2325	23
Гречка	2101	9
Лосось	2216	20
Горох	5583	200
Лук	208	39

На сегодняшний день предотвратить попадание в организм человека глутамата натрия полностью, достаточно сложная задача. Ведь эта добавка применима очень широко. Несмотря на это, мы можем свести получаемую дозу к минимуму. Для этого необходимо избегать приема готовых супов, соусов, готовых приправ, полуфабрикатов и др. Обратите внимание, что Е-621 может быть «замаскирован» под словами «усилитель вкуса», «вкусовая добавка», «улучшитель вкуса».

Несмотря на то, что глутамат натрия является опасным веществом для организма, в список запрещенных добавок он не входит. Производство данной пищевой добавки – это богатое производство. С каждым годом растет количество добавления Е-621 в продукты питания.

Поэтому, очень важно пересмотреть принципы питания и употреблять больше натуральных и

полезных продуктов.

Список литературы:

1. Габриелян О.С. Крупина Т.С. Учебное пособие. Пищевые добавки. - М.: Дрофа, 2010.
2. Нечаев А. П., Смирнов Е. В. Пищевые ароматизаторы // Пищевые ингредиенты (сырье и добавки). — 2000. - № 2. - С. 8.
3. Орещенко А. В. Берестень А. Ф. О пищевых добавках и продуктах питания // Пищевая промышленность. — 1996. — № 6. — С. 4.
4. Пятаковский В. М. Гигиенические основы питания и экспертизы продовольственных товаров. — Новосибирск: Издательство Новосибирского Университета, 1999. -431с.
5. Скурихин И. А./., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химика. — М.: Высшая школа. 1991.-286 с.